THORWALD DETHLEFSEN / RUEDIGER DAHLKE

Hastalık iyileşmeye giden yoldur

Hastalıkların yorumları ve anlamları

MOZAIK

THORWALD DETHLEFSEN / RUEDIGER DAHLKE

Hastalık iyileşmeye giden yoldur

Hastalıkların yorumları ve anlamları

Çev.: Berrin Bilgin Haznedar

MOZAİK

1

HASTALIK İYİLEŞMEYE GİDEN YOLDUR
Thorwald Dethlefsen - Ruediger Dahlke
Çev: Berrin Bilgin Haznedar

Yayımlayan ve Yöneten
Nezih Başgelen

Dış Projeler Temsilcisi
Brian Johnson

Kapak Tasarımı
Lalehan Uysal

Düzenleme
Emel Yaşkabak
Serdar Kıran

Baskı
Kanaat Basımevi 2002, İstanbul

ISBN: 975-6899-98-0
© 2002 Arkeoloji ve Sanat Yayınları
Her türlü yayın hakkı saklıdır.
Krankheit als Weg
© 1989 C. Bertelsmann Verlag, München
in der Verlagsgruppe Bertelsmann GmbH

Arkeoloji ve Sanat Yayınları
Hayriye Cad. Çorlu Apt. 3/4, Galatasaray, 80060, İstanbul
Tel.: 0 212 293 03 78 (pbx) Fax: 0 212 245 68 77
www.arkeolojisanat.com / info@arkeolojisanat.com

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ 7

I. BÖLÜM
HASTALIK VE İYİLEŞME KAVRAMLARININ
ANLAŞILMASI İÇİN KURAMSAL VARSAYIMLAR 9
1. Hastalık ve Belirtileri 9
2. Kutuplaşma ve Birlik 20
3. Gölge 45
4. İyi ve Kötü 53
5. İnsan Zaten Hastadır 65
6. Nedenlerin Araştırılması 70
7. Soruşturma Yöntemi 80

II. BÖLÜM
HASTALIKLARIN YORUMLARI VE ANLAMLARI 104
1. Enfeksiyon 104
2. Bağışıklık Sistemleri 117
3. Solunum 123
4. Sindirim 135
5. Duyu Organları 158
6. Baş Ağrısı 167
7. Deri 174
8. Böbrekler 183
9. Cinsellik ve Hamilelik 195
10. Kalp ve Kan Dolaşımı 209
11. Hareket Mekanizması ve Sinirler 219

12. Kazalar 234
13. Ruhsal Hastalık Belirtileri 242
14. Kanser 255
15. AIDS 262
16. Ne yapmalı? 269

ORGANLARIN VE VÜCUDUMUZUN FARKLI BÖLÜMLERİNİN RUHSAL KARŞILIKLARI 278

HASTALIK İSİMLERİNİN TÜRKÇE DİZİNİ 279

HASTALIK İSİMLERİNİN LATİNCE DİZİNİ 282

ÖNSÖZ

Bu kitap, hastalığı, insanın çözülmemiş problemlerinin bir kanıtı olarak gözler önüne serdiği için rahatsız edici olabilir. Burada göstermek istediğimiz, hasta kişinin, doğadaki herhangi bir eksikliğin masum bir kurbanı olmadığı, aksine suçlunun kendisi olduğudur. Bununla, çevreye atılan zararlı maddeler, medeniyet, sağlıksız yaşam ve benzeri "tanıdık suçlular"ı kastetmiyoruz, sadece hasta olmanın metafizik yönünü ortaya çıkartmak istiyoruz. Bu bakış açısından, hastalık belirtileri, ruhsal çatışmaların bedensel ifade biçimleridir ve semboller yardımıyla her seferinde hastanın gerçek problemini su yüzüne çıkartırlar.

Bu kitabın birinci bölümünde kuramsal varsayımlar ve hastalığın felsefesi anlatılmaktadır. İkinci bölüme geçmeden önce, bu ilk bölümü, özenle, tam olarak ve birkaç defa okumanızı önemle tavsiye ederiz. Bu kitap, kendine özgü bir bütünlüğe sahip olmakla birlikte, Thorwald Dethlefsen'in son kitabı olan "Şans Olarak Kaderimiz"in devamı şeklinde de nitelendirilmektedir. Özellikle kuramsal bölümde zorluk çekenler için, "Şans Olarak Kaderimiz"de yer alan anlatımlar son derece faydalı ve tamamlayıcı olabilir.

İkinci bölümde, en sık rastlanan hastalık belirtileri, sembolik ifadeleri ile verilmekte ve ruhsal problemlerin dışavurum biçimleri olarak yorumlanmaktadırlar. Kitabın sonunda yer alan hastalıklar dizini, okuyucunun gerek duyduğu zaman, belli bir hastalığı kolayca bulmasına olanak vermektedir. Bununla beraber bizim öncelikli amacımız, okuyucuya yeni bir bakış açısı kazandırarak, belirtileri kendi kendine yorumlamasını ve anlamlarını tanıyarak sonuca varabilmesini sağlamaktır.

Ayrıca, bu kitapta, hastalıkları, birçok felsefi ve ezoterik[1] konunun ipuçları olarak da kullandık. Bugün hâlâ geçerli olan bu derin öğretiler, içerdikleri bilgilerle hastalığın dar kalıplarını yıkmaktadırlar. Anlattıklarımız zor değildir, ama bakış açımızı anlamayanlara görünebileceği kadar basit de değildir. Ayrıca bu kitap, "bilimsel tanımlamanın" çekingen yaklaşımını taşımadığından, "bilimsel" de değildir. Bu kitap, yolun kenarında otururak, gösterişli ve boş sözlerle zamanını geçirenler için değil, yola gitmeye hazır olanlar için yazılmıştır. Hedefi aydınlanma olan insanların, bilim için zamanları yoktur - onların bilgiye ihtiyaçları vardır. Bu kitap, çok fazla dirençle karşılaşacaktır - bununla birlikte, bizim umudumuz, yürüdükleri yolda onu yardımcı olarak kullanmak isteyen, az ya da çok sayıda insana kitabın ulaşmasıdır. Bu kitabı sadece onlar için yazdık!

Münih, Şubat 1983

Yazarlar

---

1. Ezoterizm, ya da ezoterik öğretiler, varoluşun nedenlerini yine insanın kendi içinde arayan ve amacı, insanın, evrimini gerçekleştirerek "kâmil insan" haline dönüşmesi, böylece Tanrı ile "bir" leşmesi olan öğretidir. Ancak, "kâmil insan"ın belli sınav ve eğitimlerden geçerek yetişmesi ve bu öğretilerin kapalı bir düzende, belli kurallara bağlı kalarak, derece derece verilmesi nedeniyle bunlara İçrek ya da Gizli Bilimler de denilmiştir. (ç.n.)

I. BÖLÜM

HASTALIK VE İYİLEŞME KAVRAMLARININ ANLAŞILMASI İÇİN KURAMSAL VARSAYIMLAR

1

Hastalık ve Belirtileri

İnsan aklı gerçek dersi kavrayamaz. Şüpheye düşerseniz ve anlayamazsanız, bunun hakkında benimle konuşabilirsiniz.
Yoka Daishi "Shodoka"

Bizler, modern tıbbın, mucizevi olanaklarını insanlara sürekli yeni belgelerle sergilediği bir dönemde yaşıyoruz. Aynı zamanda, bu hemen her şeyi yapabilen modern tıbba karşı şüphe ve güvensizlik duyanların sesleri de her geçen gün yükselmekte. Bilimsel tıbbın yöntemlerinden çok, Doğal Tedavi Bilgileri'nin ve Homeopatik[2] Tedaviler'in çok eski veya daha yeni yöntemlerine güvenenlerin sayısı ise hızla artmakta. Bu konuda getirilen eleştiriler çeşitlidir: Yan etkiler, hastalık belirtilerinin doğal akışının engellenmesi ve ertelenmesi, azalan insanlık, karşılanamayan yüksek tedavi masrafları ve diğerleri... Ancak eleştirilerin içeriğinden daha ilginç olanı, bu eleştirilerin neden ortaya çıktığıdır. Çünkü kişi, eleştirmeden

2. Homeopati, hastalıklarda insanı bütünsel olarak iyileştirmeye (ruhsal, bedensel, sosyal, vs.) çalışan bir tedavi yöntemidir. Buna göre, bir maddenin fazla miktarda alınması, bedende enerji akışının bozulmasına ve hastalığa neden olur. Hastaya aynı maddeden az miktarda verilerek, enerji akışı yeniden düzenlenir. Homeopatik ilaçlar tamamen doğadaki mineral ve bitkilerden oluşur. (ç.n.)

önce bir şeylerin yolunda gitmediğini hisseder, tıbbi tedavinin, ısrarlı çabalara rağmen, istenen sonuca ulaşamadığını görür. Birçok insan, özellikle genç doktorların çoğu, toplu halde bu durumdan rahatsızlık duymaktadır. Ama iş, alternatif çözüm yolları göstermeye geldiği zaman, aynı topluluk hızla farklı kollara dağılır. Kimi, iyileşme yolunu tıbbın sosyalleştirilmesinde görür, kimi kemoterapinin doğal, bitkisel ilaçlara dönüşümünde, kimi de yerkürenin manyetik enerjisinin araştırılmasında. Bazıları da Homeopatiye güvenir. Akupunktur gibi dallar ise, tıbbın dikkatini şekilsel alandan, bedenin enerji alanına çevirmeye çalışırlar. Akademik olmayan tüm çalışma ve yöntemleri bir araya getirirsek, ortaya holistik tıp çıkar[3]. Holistik tıbbın yolu, çeşitli yöntemlere açık olmakla birlikte, öncelikle insanı ruhsal-bedensel bir bütün olarak görmekten geçer. Oysa araştırmaların temel kavramları olan *uzmanlaşma ve analiz*, detaylarda kaybolmuş, daha fazla ve daha doğru bilgi edinme zorunluluğu yüzünden bu bütünlükten kopmuştur.

Tıptaki son tartışmalara baktığımızda, tartışmaların nasıl farklı yöntemler ile kısıtlandığını ve bugüne kadar tıbbın kuramı ve felsefesi hakkında ne kadar az konuşulduğunu görebiliriz. Modern tıbbın yarattığı hayal kırıklığının nedeni, getirdiği olanaklar değil, tüm eylemlerinin altında yatan dünya görüşüdür. Tıp, felsefeden, daha doğrusu felsefesizlikten sınıfta kalmıştır. Tıp, bugüne kadar hep etkili ve işlevsel olmaya odaklanmıştı. Hastalığın içeriğine önem verilmemesi, tıp biliminin "insanlık dışı" olduğu eleştirilerini doğurmuştu. Oysa çözüm işlevsel değişikliklerde değildir. Bugün birçok hastalık belirtisi, tıbbın kendisinin hasta olduğunu göstermektedir. Ta-

3. Holistik tıp, insanı tüm yaşamsal özellikleriyle (fiziksel, ruhsal, duygusal, sosyal vb.) bir bütün olarak ele alan ve tedavide kısmi değil, bütünsel yaklaşımı savunan bir öğretidir. (ç.n.)

bii hasta olan insanlar gibi, hasta olan tıp da, belirtiler üzerinde yapılan tedavi denemeleri ile iyileşmemektedir. Tıbbı eleştirenler ve alternatif tıbbı savunanlar, dünyanın bugün geldiği durumu kabul etmekte, ama hâlâ bütün enerjilerini sadece yöntemlerde yapılabilecek değişikliklere harcamaktadırlar.

Bizim arzumuz, bu kitapta, hastalığı ve iyileşmeyi yeniden, detaylı bir biçimde ele almaktır. Bunu yaparken, bu alandaki alışılmış, eskiden kalma, itiraz kabul etmeyen temel değerleri hiçbir şekilde benimsemiyoruz. Bu yaklaşım, işimizi oldukça zor ve riskli bir hale getiriyor, çünkü bunu yaparken toplum tarafından tabu olarak görülen alanları da sözümüzü esirgemeden sorguluyoruz. Bu çalışmayla attığımız adım, tıbbın, kendi gelişim çizgisinde atacağı bir sonraki adımdan daha ötededir. Biz, bu incelemeyle, tıbbın atacağı birçok adımı atlamış bulunuyoruz. Ancak, bu adımları derinden anlayabilmek için, öncelikle bu kitapta anlatılan kavramı içerik olarak uygulayabilmek gerekir. Burada yaptığımız çalışmanın hedefi, tıbbın genel gelişimi değildir. Bizim amacımız, kişisel anlayışları, genel gelişimin bir miktar önünde giden insanlara seslenmektir.

Gerçekleşen olayların kendi içinde bir anlamı yoktur. Bir olayın ne ifade ettiği, ancak, onun anlamını bize öğreten bir yorumlama ile ortaya çıkar. Örneğin bir cam borunun içindeki cıvanın yükseldiğini görmek, tek başına bir şey ifade etmez. Ancak bu olayı bir sıcaklık değişiminin sonucu olarak yorumlarsak, her şey anlam kazanır. Aynı şekilde, insanlar, bu dünyadaki olayları ve kendi kader akışlarını yorumlamayı bıraktıkları zaman, varoluşları önemsiz ve anlamsız hale gelir. Bir şeyin yorumlanabilmesi için, kişinin, bulunduğu boyutun dışında, olaya uzaktan bakmasını sağlayan bir referans noktasına ihtiyacı vardır. Eğer insan, metafizik bir referans sisteminden yararlanabilirse, bu maddesel ve şekilsel dünyanın evre-

lerini rahatlıkla yorumlayabilir. Görünürdeki şekilsel dünya, ancak "bir şeyle kıyaslanabilir olduğu zaman" (Goethe) insanlar için anlamlı hale gelir. Harflerin ve sayıların birtakım kavramları temsil etmeleri gibi, "görülebilir, somut ve işlevsel" olan şeyler de, "görülemeyen" düşünceleri temsil eder ve onlara aracılık eder. Bu iki kavrama, kısaca şekil (görülen) ve içerik (görülemeyen) diyebiliriz. İçerik, kendini şekilde ifade eder, böylece şekil anlam kazanır. Anlamı olmadan yanyana gelmiş birtakım harfler düşünelim; bu işaretleri ne kadar iyi incelersek inceleyelim içeriği bizim için boştur. Aynı ilişki sanatta da vardır. Bir tablonun değerini, kullanılan tuval ve boyaların kalitesi belirlemez. Tablonun maddesel unsurları, sadece, sanatçının iç dünyasındaki metafizik düşüncenin fiziksel ifadeleridir. Tuval ve boya, görülemeyenin görülebilir olmasına aracılık eder.

Bu örnekleri vermemizin nedeni, "hastalık ve iyileşme konularını *yorumlayarak* inceleme" yöntemimiz ile okuyucu arasında bir köprü kurabilmektir. Böylece "bilimsel tıbbın" alanından açıkça ve bilinçli olarak çıkmış oluyoruz. Çıkış noktamız çok farklı olduğu için "bilimsellik" adına hiçbir iddiamız bulunmamaktadır. Bunun sonucu olarak, bilimsel tartışma veya eleştirilerin, bizim inceleme yöntemimizle çatışması sözkonusu olamaz. Bizim yaklaşımımız, koyu ve katı rasyonalistler ile maddecilere değil, insan bilincinin dolambaçlı yolunu izlemeye hazır olanlara yöneliktir. İnsan ruhunda yapılan bu yolculukta, en iyi yardımcılarımız, sembollerle düşünebilme özelliğimiz, hayallerimiz, çağrışım gücümüz ve sözcüklerin arkasında kalan gerçekleri okuyabilme yeteneğimizdir. Yolumuz ayrıca, bir kutba doğru kayıp tekyönlülüğe kapılmadan, çelişkilere ve belirsizliğe dayanabilmeyi de gerektirir.

Tıpta da, halk dilinde olduğu gibi, hep değişik *hastalıklardan* söz edilir. Oysa aslında *hastalık* kelimesi sadece tekil olarak

kullanılmalıdır. Bu kelimenin çoğulu olan *"hastalıklar"*, sağlık kelimesinin çoğulu olan *"sağlıklar"* gibi anlamsızdır. Hastalık ve sağlık, insanın içinde bulunduğu durumu gösteren tekil kavramlardır. Bu kelimeleri, bugün kullanıldığı gibi, herhangi bir organımızla veya bedenin bir bölümü ile ilişkilendirmek doğru değildir. Çünkü hasta veya sağlıklı olan bedenin kendisi değildir; beden, sadece bilincin kendisine gönderdiği birtakım bilgileri ifade etmeye yarar. Ölü bir insana baktığımızda, bedenin kendiliğinden hiçbir şey yapmadığını görmek mümkündür. Canlı bir beden, tüm yaşamsal işlevlerini, bilinç (ruh) ve yaşam (can) denilen, maddesel olmayan iki kavrama borçludur. Bilincimizin anlattığı bilgiler, bedenimizde görünür hale gelir. Bir benzetme yaparsak, bilinç bir radyo programıdır, beden ise bu programın alıcısı. Bilincimiz maddesel olmadığı için, bedenin bir parçası değildir ve varlığı bedenimizin varlığına bağımlı değildir.

Bir canlının bedeninde gerçekleşen olaylar, bu olayın kaynağını oluşturan bir bilginin, yani resmin bedende ifade edilmesidir. (Yunanca resim anlamındaki "eidolon", aynı zamanda idea kavramının da karşılığıdır.) Kalp ve nabız belli bir ritmi izlerken, beden ısısı belli bir sıcaklığı korurken, hormon bezleri hormon salgılarken, bilinçten kaynaklanan bir bilgi işleve dönüşmektedir. Farklı bedensel işlevler bir arada, belli bir yöntemle, uyum içinde yürüyorsa, bir model oluşur ki, biz buna "sağlık" diyoruz. İşlevlerden biri rayından çıktığı zaman uyum bozulur ve "hastalık" oluşur.

Hastalık, bedendeki uyumun bozulması, yani o zamana dek dengede olan bir düzenin tehlikeye girmesidir. (Daha sonra farklı bir bakış açısıyla hastalığın aslında dengenin oluşturulması olduğunu göreceğiz.) Bu uyum kaybı, önce bilincimizde bilgi boyutunda ortaya çıkar, daha sonra bedende *kendini gös-*

terir. Beden, bilincin ve bilinçte oluşan tüm işlem ve değişikliklerin gerçekleşme alanıdır. Kişi, eğer bilincinde bir *dengesizlik* yaşarsa, bu, bedeninde bir hastalık belirtisi olarak *görünür* hale gelir ve deneyimlenir. Bu nedenle bedenin hasta olduğunu söylemek yanıltıcıdır. Sadece insan hasta olabilir ve bunun belirtileri bedende açığa çıkar. (Bir trajedi sahnelenirken, trajedik olan sahne dekoru değil, tiyatro oyununun kendisidir.) Bedenimiz, bilinç olmadan yaşayamayacağı gibi, bilinç olmadan hasta da olamaz. Bu noktada, somatik (bedensel), psikosomatik (ruhsal-bedensel) sadece ruhsal veya sadece zihinsel hastalıklar gibi sınıflandırmaları neden kabul etmediğimiz daha iyi anlaşılacaktır.

Bizim inceleme yöntemimiz, psikosomatik model ile belli bir ölçüde benzeşmektedir. Bu model ile aramızdaki tek fark ise, bizim, aynı yaklaşımı, istisnasız *tüm* hastalık belirtilerine uygulamamızdır. Hastalıklarda, bedensel/ruhsal ayrımı, ancak belirtinin *ortaya çıktığı* alanı tanımlamak için kullanılabilir. (mide bulanması-bedensel veya depresyon-ruhsal gibi.)

Ancak bu ayrımın, hastalığın önlenmesine hiçbir katkısı yoktur; temelde bütün hastalıklar bilincimizden kaynaklanır. Zihinsel hastalık kavramı ise tamamen yanıltıcıdır, çünkü zihin asla hastalanmaz. Bu grup hastalıklar da, yine bilincimizde oluşan, ancak kendini zihinde *ifade eden* hastalık belirtileridir.

Hastalık (bilinç boyutu) ve belirtilerinin (beden boyutu) kavramsal olarak ayrıştırılmasıyla incelememizin ağırlığı, bedensel olayların analizinden, ruhsal boyutta alışılmamış bir analize doğru kaymaktadır.

Bedende bir hastalık belirtisi ortaya çıktığında, dikkatimizi kendisine çeker ve böylece o ana kadarki yaşam akışımızda bir kesintiye yol açar. Her belirti, dikkati, ilgiyi ve enerjiyi kendisine çeken bir sinyaldir. Her belirti bizi, istediklerimiz veya

istemediklerimize dikkat etmeye zorlar. Biz ise, dışarıdan gelen bu kesintiden rahatsızlık duyarız ve tek bir hedefe yöneliriz; Rahatsızlık veren şeyi (*rahatsızlığı*) tekrar yok etmek. Kişi rahatsız edilmek istemez ve böylece hastalık belirtisine karşı bir savaş başlatır. Oysa bu savaş da bir ilgi ve çaba gerektirir, böylece belirti, daima kendisiyle uğraşmamızı sağlayarak, hedefine ulaşmış olur.

Hipokrat'dan beri tıp hastayı şuna inandırmaya çalışmaktadır; hastalık belirtisi, kökeni, bedenin işlevsel süreçlerinde olan rastlantısal bir olaydır ve nedenlerinin bedende araştırılması gerekir. Oysa tıp, ısrarla belirtiyi yorumlamaktan kaçınarak, hastalığı da, belirtilerini de anlaşılmazlığa mahkum etmektedir. Böylece sinyal gerçek işlevini kaybetmektedir.

Bu durumu açıklamak için bir örnek verelim: Arabamızın ön panelinde gerekli durumlarda bize işaret veren uyarı ışıkları vardır; akü boşaldığında veya benzin bittiğinde yanan küçük lambalar gibi. Araba giderken bu ışıkları görünce hiç de mutlu olmayız. Çünkü giderken bir yerde durmamız gerekecektir. Bu durum bize huzursuzluk verse de, uyarı ışıklarına kızmak aptallık olur, çünkü bu ışıklar bizim normalde görüp, algılayamayacağımız bir olayı bize haber verirler. Uyarı ışığı yanınca, ışığın tekrar sönmesi ve yolumuza devam edebilmemiz için hemen bir tamirci çağırırız. Gelen tamirci, problemi uyarı lambasını sökerek ortadan kaldıracak olsa buna çok kızarız. İstediğimiz olmuştur, uyarı ışığı artık yanmamaktadır, ama problemin çözülme şekli fazla yüzeyseldir. Böyle bir durumda, uyarı lambasının sökülmesindense, gereğinden fazla yanmasına bile razıyızdır. Oysa, bu problemi ortadan kaldırmak için, öncelikle ışığın çalışma şeklini çözmek ve neyin yolunda gitmediğini görmek için arka plandaki mekanizmaları incelemek gerekir. Sonuçta, uyarı ışığının amacı, yandığı zaman bizim dikkatimizi çekmek ve soru sormamızı sağlamaktır.

Bu örnekteki uyarı lambası, konumuzda hastalık belirtileridir. Vücudumuzda hastalık belirtisi olarak açığa çıkan, aslında görünür olmayan bir sürecin görülebilir ifadesidir ve tek amacı sinyal vererek o ana dek gittiğimiz yolda bizi durdurup, bir şeylerin yolunda gitmediğini göstererek sorular sormamızı sağlamaktır. Hastalık belirtisine kızmamız aptalcadır. Hastalığın belirtilerini yok ederek, bilincimizin kendini ifade etmesini engellemek ise çok saçmadır. Belirtileri engellemek yerine akmasını sağlamamız gerekir. Bunun için, belirtilerin çok daha derinlerine bakarak, belirtilerin neye işaret ettiğini anlamayı öğrenmeliyiz.

Bu aşamada, hastalıkların sadece belirtileri ile ilgili olan tıp bir problem olarak karşımıza çıkar; belirtiler ile hastalığı aynı kefeye koyar ve şekil ile içeriği birbirinden ayıramaz. Böylece, bir sürü masrafla teknik imkânlar seferber edilir ve tek tek organlar incelemeye alınır; ama hasta olan kişinin kendisiyle hiç ilgilenilmez. Hastalık belirtilerinin ortadan kaldırılması en büyük avdır ve bu avın ne kadar anlam taşıdığı hiç sorgulanmaz. Şaşırtıcı olan, birçok gerçek ortadayken, yine de bu çılgın avdan vazgeçilmemesidir. Modern, bilimsel tıp ortaya çıktıktan sonra, hastaların sayısında yüzde birlik bir azalma bile olmamıştır. Yine çok sayıda hasta vardır. Sadece hastalık belirtileri değişmiştir. Bu sarsıcı gerçekler, sadece belli hastalık belirtileriyle sınırlanmış taraflı istatistiklerle gölgelenmeye çalışılmaktadır. Örneğin, enfeksiyon hastalıklarına karşı elde edilen zaferler gururla ilan edilirken, aynı zamanda diliminde hangi hastalıkların yayılıp, çoğaldığından hiç söz edilmemektedir.

Hastalık belirtileri yerine, önce "hasta olma olgusunun kendisini" incelemek çok daha doğrudur. Hasta olma durumunun kökleri, insan benliğinde, tıpkı ölüm gibi, çok derinlere iner ve birkaç zararsız, pratik hile ile ortadan kaldırılamaz. Eğer

hastalık ve ölümü, tüm büyüklüğü ve heybeti ile algılayabilseydik, bunlarla savaşmak için gösterdiğimiz çabaların ne kadar gülünç olduğunu görürdük. Tabii hastalık ve ölümü, sadece basit bir sürece indirgeyerek kendimizi büyük bir hayal kırıklığından koruyabiliriz. Hatta insanın, hastalık ve ölümden daha büyük ve güçlü olduğuna inanmaya devam etmemiz bile mümkündür.

Özetlersek, hastalık, kişinin bilincinde bir şeyin yolunda gitmediğini, dolayısıyla uyumun kaybolduğunu işaret eden bir durumdur. Bu iç dengenin kaybedilmesi kendini bedende bir hastalık belirtisi olarak gösterir. Belirtiler birer sinyal ve bilgi taşıyıcısıdır. Yaşamın akışını böler ve bizi belirtiye dikkat göstermeye zorlar. Bize bir şeylerin eksik olduğunu anlatır.

Hastalık ve belirti arasındaki farkı anlayan bir insanın, hastalığa karşı tutumu ve hastalıkla olan ilişkisi birdenbire değişir. Artık kişi, belirtileri, tüm gücüyle savaşması gereken büyük bir düşman olarak görmez; belirtilerde, kendinde eksik olanı bulmasına ve gerçek hastalığını görüp atlatmasına yardımcı olabilecek bir dostu keşfeder. Bu durumda, hastalıklar ve belirtileri, evrimimize ve bilinçlenmemize ilgi duymamızı sağlayan ve o en yüksek evren yasalarına uymadığımızda son derece katı olabilen bir öğretmene dönüşürler. Tabii, eğer onları dinlemeye ve onlarla iletişim kurmaya cesaret edebilirsek. Belirtilerin bir tek amacı vardır: Kendimizi iyileştirmemizi sağlamak. Ancak onlardan faydalanabilmek için belirtilerin dilinden anlamamız şarttır. Bu kitabın amacı belirtilerin dilini yeniden öğrenmemizdir. "Yeniden öğrenmek" diyoruz, çünkü, bu dil zaten çok eski zamanlardan beri vardır, bu nedenle yeni keşfettiğimiz değil, sadece yeniden öğrenmek zorunda kaldığımız bir dildir. İnsanın günlük yaşamında konuştuğu dil, aslında psikosomatiktir; yani ruh ile beden arasındaki bağlantı-

ları bilen bir dildir. Bizler, bu çift boyutlu dilin özüne kulak vermeyi yeniden öğrenebilirsek, çok kısa zamanda hastalık belirtilerinin bize söylediklerini duyabilir ve onları anlayabiliriz. Bedenimizdeki hastalık belirtileri, bizlere, etrafımızdaki insanlardan çok daha fazla ve önemli şeyler anlatırlar. Onlar bizi gerçekten tanıyan tek samimi dostlarımızdır.

Hastalık belirtileri bize karşı, katlanılması kolay olmayan bir dürüstlük sergilerler. Yaşamımızdaki en iyi dostumuz bile, belirtilerin yaptığı gibi, gerçekleri bu kadar açıkça ve doğrulukla yüzümüze söylemeye cesaret edemez. Doğal olarak belirtilerin dilini unutmuş olmamıza şaşırmamak gerekir, çünkü dürüst olmayan bir yaşam insana her zaman daha hoş ve rahat gelir! Tabii belirtileri duymazdan ve anlamazdan gelmek onları yok etmez. Bir şekilde mutlaka yolumuza çıkarlar. Oysa onları dinler ve anlarsak hastalıkları dönüştürebiliriz. *Hastalıklarla savaşmak ile hastalıkları dönüştürmek* arasındaki fark da burada yatar. İyileşme, yendiğimiz bir hastalık belirtisinden değil, dönüştürdüğümüz bir hastalıktan doğar. İyileşme, kelime anlamından da anlaşıldığı gibi, kişinin *iyi*, yani, *tam ve bütünleşmiş* bir hale dönüşmesidir. *İyileşme*, sağlığa, sağlamlığa ve *aydınlanma* da dediğimiz "bilincin bütünleşmesi"ne yakınlaşmaktır. İyileşme, *eksik olanın* keşfedilmesi ve benliğimize eklenmesiyle mümkün olduğundan, bilinç düzeyimizde bir artış olmadan gerçekleşmesi mümkün değildir. Hastalık ve iyileşme, sadece bilinç seviyemizle ilgili olan ve bedenimize uygulanması mümkün olmayan kavramlardır. Bedenimizin "hasta" veya "sağlıklı" olması sözkonusu değildir. Bedenimizden bize yansıyan, sadece o anda yaşadığımız bilinçlilik seviyemizdir.

Bu noktada tıp bilimine şöyle bir eleştiri getirilebilir. Tıp, iyileşmenin mümkün olabildiği tek yer olan bilinç boyutunu dikkate almadığı halde, iyileşmekten söz etmektedir. Oysa, tıp

yöntemleri, sadece işlevsel tedbirlerle kısıtlıdır ve bu haliyle ne iyi, ne de kötüdür; sadece maddesel boyutta mümkün olan bazı müdahalelerden ibarettir. Bu durumda şu problem ortaya çıkmaktadır: İnsan sadece işlevsel tedbirlerle dünyayı ne ölçüde değiştirebilir, yoksa bu ilerlemeler sadece bir hayal midir? Bu oyunun içyüzünü görenler, artık bu oyunu oynamaya gerek duymazlar. Ama kendi ihtiyaçları kalmadı diye, başkalarını bundan mahrum etmeye hakları yoktur, ne de olsa, bir hayalle özdeşleşmek de bir şeyler kazandırabilir!

Bizi, yapılanlardan çok, yapılanların bilinçli olup olmadığı ilgilendirmektedir. Buraya kadarki bakış açımızı anlayanlar, bu noktada, eleştirimizin tıbba olduğu kadar doğal tedavi yöntemlerine de yönelik olduğunu fark etmişlerdir. Çünkü bu tür yöntemler de işlevsel tedbirlerle iyileştirmeyi ve hastalığı engellemeyi denemekte ve bu şekilde *sağlıklı yaşama kavuşmaktan* söz etmektedirler. Felsefeleri tıp ile aynıdır, sadece yöntemleri tıbba göre biraz daha az zehirli ve ona göre daha doğaldır. (Ne tıp, ne de doğal tedavi yöntemi tanımlamalarına girmeyen Homeopati bu konuda bir istisnadır.)

İnsanın yolu, mutsuzluktan refaha, hastalıktan iyileşmeye ve kutsallığa doğrudur. Hastalık, yolumuza yanlışlıkla çıkan ve bu nedenle hoş karşılanmayan bir engel değildir; aksine hastalık, insanın iyileşmeye doğru yürüdüğü "yol"un ta kendisidir. Bu yolu ne kadar/bilinçle incelersek, o da amacına o kadar iyi hizmet eder. Hedefimiz, hastalıkla savaşmak değil, onu kullanmaktır; bunu yapabilmek içinse biraz gerilere gitmemiz gerekir.

2
Kutuplaşma ve Birlik

İsa onlara dedi ki: İkiyi bir yaptığınızda ve içtekini dıştaki gibi, dıştakini de içteki gibi ve yukarıdakini aşağıdaki gibi yaptığınızda ve erkek ile dişiyi, erkeğin artık erkek olmayacağı, kadının da artık kadın olmayacağı gibi, bir bütün yaptığınızda bir göz yerine gözler, bir el yerine tek el, bir ayak yerine tek ayak, bir resim yerine tek resim yaptığınızda işte o zaman Tanrı'nın Krallığı'na gireceksiniz...
Thomas İncili - 22. Söz

Daha önce "Şans Olarak Kaderimiz"de incelemiş olduğumuz bir konuyu bu kitapta yeniden ele alma gereğini duyduk: Kutuplaşma Problemi. Kutuplaşma, bizim varlığımız ile ilgili ana problemi oluşturan kavram olduğu için, bu konunun anlaşılması, düşünce yolumuzda devam edebilmek açısından çok önemlidir.

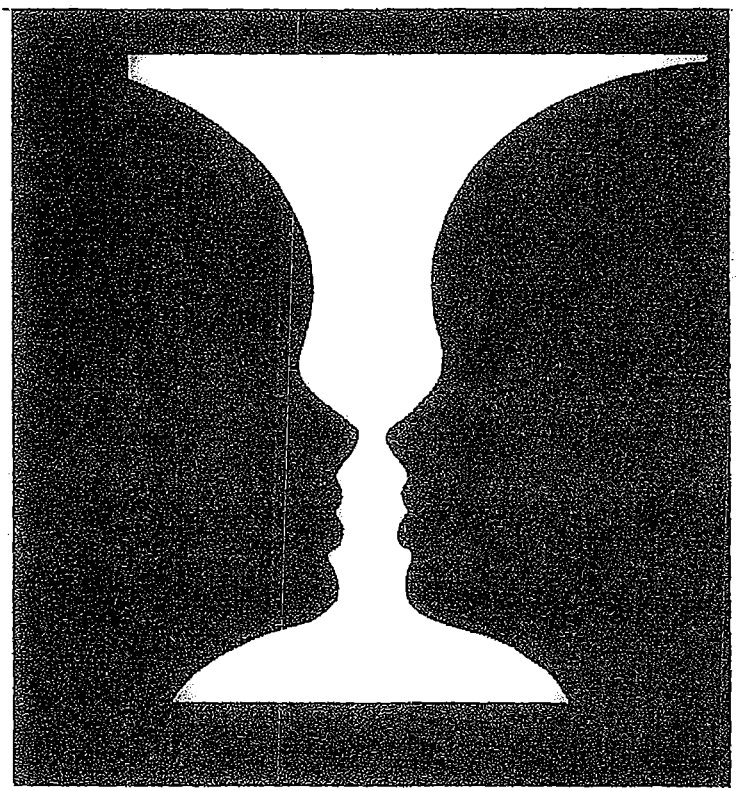
İnsan *ben* dediği zaman, *ben olmayan*, yani *sen* olarak algıladığı her şeyle kendi arasına bir sınır çeker ve böylece kutuplaşmanın mahkumu olur. Ben olmak, kişiyi, "ben ve sen", "iç ve dış", "kadın ve erkek", "iyi ve kötü", "doğru ve yanlış" gibi kavramlara ayrılan zıtlıklar dünyasına bağlı kılar. İnsanın egosu, onun birlik ve bütünlük duygusunu herhangi bir şekilde algılamasını, tanımasını veya sadece hayal bile etmesini olanaksız hale getirir. Bilincimiz her şeyi zıt kutuplara ayırır. Bu zıtlıklar bize meydan okuduğunda ise, varlığımız bunu bir çatışma olarak yaşar. Zıtlıklar, bizi, farkları ayrıştırmaya, sonra da bir karar vermeye zorlar. Zihnimizin bütün yaptığı, gerçekliği küçük parçalara ayırmak (analiz) ve bu parçaları birbirinden ayrıştırmaktır (ayırt etme yeteneği). Böylece kişi, bir şeye evet derken

aynı anda bunun zıt kutbuna *hayır* demiş olur, çünkü zıtlıklar birbirlerini dışlar. Oysa *iyi olabilmek* için varlığımızda hiçbir şeyin eksik olmaması gerekir, bu nedenle her *hayır* ile, yani her dışlama ile *iyileşmemeyi* kesinleştirmiş oluruz. Hastalık-iyileşme kavramları kutuplaşma ile sıkı sıkıya bağlantılıdır: Hastalık kutuplaşmadır, iyileşme ise kutuplaşmayı yenmektir.

İnsanın algıladığı kutuplaşmanın arkasında, "birlik" vardır. Bu birlik, o her şeyi kapsayan ve içinde zıt kutupların henüz ayrışmamış halde var olduğu "bir"dir. Bu varoluş boyutuna "her şey" de denir ve bu birliğin, bu her şeyin dışında hiçbir şey yoktur. Birlik boyutu zaman ve mekândan bağımsız olduğu için, burada değişim, ilerleme veya gelişme yaşanmaz. Her şeyin birliği sonsuz sükûnettir. Orada, şekil ve eylemi olmayan saf bir oluş hali vardır. Birlik ile ilgili tüm sözlerin, olumsuz haliyle biçimlenmiş olması dikkat çekicidir; zamansız, mekânsız, değişimsiz, sınırsız.

Bu sözlerin olumlu halleri ise, bizim artık birlikten kopmuş ve bölünmüş olan dünyamıza aittir ve bu yüzden birlik boyutunda kullanılamazlar. Bizlerin bölünmüş bilinciyle bakıldığında, birlik *hiçlik* gibi görülür. Bu tanımlama, doğruluğuna rağmen insanlarda sık sık yanlış çağrışımlara neden olur. Özellikle Batı'da insanlar, örneğin Budist felsefede ulaşılmaya çalışılan bilinç durumu olan Nirvana'nın *Hiçlik* (kelime anlamı sönmek) anlamına geldiğini öğrendiklerinde, hayal kırıklığı yaşarlar. İnsan egosu, daima kendisi dışında bir şeylere sahip olmak ister, oysa "her şey"le bir olabilmek için, sadece sönmek zorunda olduğunu hoşnutsuzca fark eder. Birliğin içinde *her şey* ve *hiçbir şey* teke indirgenir. *Hiçbir şey*, tüm sınır ve görüntülerden vazgeçerek kutuplaşmadan kurtulur. Tüm oluşların kökeninde "hiçbir şey" vardır. (Kabalistler'in "ain Soph"u, Çinliler'in "Tao"su, Hintliler'in "Neti-Neti"si.) O, tek olan, gerçekten var olan, başlangıcı ve sonu olmayan, sonsuzluktan sonsuzluğa uzanandır.

Birliği anlatabiliriz, ama onu zihnimizde canlandıramayız. Birlik, kutuplaşmanın kutuplaşmasıdır. Bu nedenle onu düşünmek bizi zorlar. Hatta kişi, belli alıştırma ve meditasyon teknikleri ile yeteneğini geliştirse bile, kutuplaşmayı birliğe dönüştürmeyi öğrenmesi ve deneyimlemesi bir dereceye kadar mümkündür. Birliği sözle ifade etmek veya düşünceyle analiz etmek olanaksızdır, çünkü zaten düşünebilmek için kutuplaşmaya ihtiyacımız vardır. Kutuplaşma yoksa, özne ile nesnenin, fark eden ile fark edilenin arasında bölünme yoksa, farkındalık mümkün değildir. Birliğin içinde fark etmek yoktur, sadece olmak vardır. Orada tüm özlemler, tüm istekler ve çabalar, tüm hareket sona erer. Orada artık özlem duyulan bir



dışarısı yoktur. İnsanın doygunluğa sadece *hiçbir şey*'de ulaşabilmesi çok eski bir paradokstur[4].

Şimdi kesin olarak deneyimleme olanağına sahip olduğumuz alana geri dönelim. Hepimiz kutuplaşmış bir bilince sahibiz. Bu bilinç, dünyamızın bize kutupsal görünmesini sağlar. Oysa, kutupsal olanın dünyamız değil, dünyayı algılamamızı sağlayan bilincimiz olduğunu anlamak çok önemlidir. Kutuplaşma kanunlarını somut bir örnekle ele almak için, insana kutuplaşmanın temel öğrenimini veren nefes konusunu inceleyebiliriz. Nefes alma ve nefes verme hareketleri, sürekli yer değiştirerek bir ritim oluşturur. Ritim ise, iki zıt kutbun sürekli yer değiştirmesinden başka bir şey değildir. Ritim, tüm hayatın temel modelidir. Fizik bilimi de "gördüğümüz her şeyin titreşimlerden oluştuğunu" ifade ederken, bunu anlatmaya çalışmaktadır. Eğer ritme bir zarar verirsek, hayata da zarar veririz, çünkü hayat ritimdir. Eğer nefes vermezsek tekrar nefes alamayız. Nefes alma, zıt kutbu olan nefes verme olmaksızın varlığını sürdüremez. Bir kutbu yok edersek, diğeri de yok olur. Elektrik akımı da iki zıt kutup arasındaki gerilimden oluşur. Bir kutbu alırsak, elektrik akımı tümüyle yok olur.

Yukarıdaki resimde oldukça tanıdık ve herkesin kutuplaşma problemini iyice kavramasını sağlayan bir şaşırtmaca görülüyor. Burada "ön plan ve arka plan" veya "birbirine bakan iki yüz ve bir vazo" resimleri kutuplaşmayı veriyor. Bu iki çizimden hangi şekli algıladığımız, arka planda siyah alanı mı yoksa beyaz alanı mı bıraktığımıza bağlı olarak değişir. Eğer siyah alanı arka plan olarak yorumlarsak, beyaz alan ön plana geçerek bir vazo görüntüsü verecektir. Eğer beyaz alanı arka plana koyarsak, göreceğimiz resim profilden iki insan yüzü

4. Paradoks, mantığa aykırı görünen ama gerçekte doğru olabilen zıt düşünceler, çelişki. (ç.n.)

olacaktır. Bu görsel oyun, bizim içimizde olanların da bire bir görüntüsüdür. Hem vazo hem de insan yüzleri, aynı anda resmin içinde mevcuttur, ama resme bakanları, ya "o" ya "bu" şeklinde bir karar vermeye zorlar. Bu resimdeki görüntüleri arka arkaya gayet iyi algılayabiliriz, ancak her ikisini aynı anda, aynı derecede algılamamız oldukça güçtür.

Bu görsel oyun, kutuplaşmanın anlaşılabilmesi için çok iyi bir köprüdür. Resimde siyah kutup, beyaz kutupla ve aynı şekilde beyaz kutup da siyah kutupla bağlantılıdır. Eğer bir kutbu resimden çekip alırsak, (siyah veya beyaz fark etmez) bu iki görüntülü resim tamamen kaybolur. Burada da siyah ve beyaz, dolayısıyla ön plan ve arka plan, tıpkı nefes alma/nefes verme gibi bir arada yaşarlar. İki zıt kutbun birbirine tamamen bağımlı olması, bize her kutuplaşmanın arkasında bir birlik olduğunu gösterir. Ne var ki biz insanlar, bilincimizle kutupları eşzamanlı göremediğimiz için, bu birliği tanıyamaz ve algılayamayız. Bizler, her gerçekliği iki ayrı kutba ayrıştırmak ve bunları arka arkaya, sırayla seyretmek zorunda kalırız.

Bizi hep yanıltan ve varlığını bilincimizin kutuplaşmasına borçlu olan *zaman* kavramının çıkış noktası da burasıdır. Kutuplaşma, aslında, insanın ancak arka arkaya görebileceği iki farklı görüntü ve onların gerçekliğinden ibarettir. Bizlerin bunu fark etmesi, madalyonun her iki yüzünü de görebildiğimiz bir noktada durup durmamamıza bağlıdır. Kutuplaşma, sadece yüzeysel bakanlara, karşılıklı birbirini dışlayan zıtlıklar olarak görünür, daha yakın bakabilenler, kutuplaşmaların birlikte bir bütün oluşturduğunu ve varlıklarının birbirine bağımlı olduğunu görürler. Bilim, ilk kez, ışığın araştırılmasında bu temel bilgiyi öğrenmiştir.

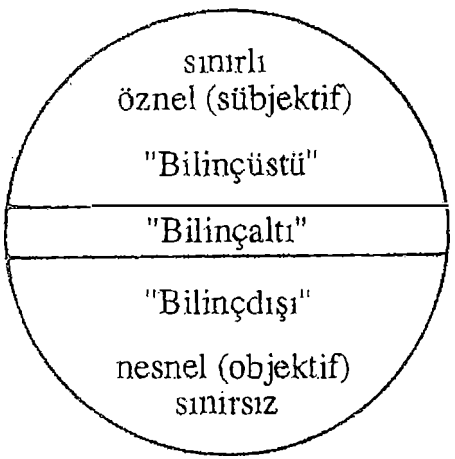
Işığın doğasına ilişkin ileri sürülen iki tane farklı ve birbiriyle çatışan düşünce bulunuyordu: Biri dalga kuramı, diğeri par-

çacık kuramı. Bu iki kuram görünürde birbirini dışlamaktadır. Yani, eğer ışık, dalgalardan oluşuyorsa, parçacıklardan oluşması düşünülemez veya tersi gibi; ya "o" ya da "bu" Bugüne dek geçen zamanda, ya "o" ya da "bu" zorlamasının hatalı bir sorgulama şekli olduğu anlaşıldı; çünkü ışık, parçacık olduğu gibi aynı zamanda bir dalgadır da. Hatta bu cümleyi tersine de çevirebiliriz; ışık ne dalga, ne de parçacıktır. Işık, kendi birliği içindeki ışıktır ve kutuplara ayrılmış olan insan bilinci, onu bu haliyle algılayamaz ve öğrenemez. Bir insan, ışığa nereden bakarsa baksın, ışık ona belli bir anda dalga, diğer bir anda parçacık olarak görünür.

Kutuplaşma, bir tarafında "giriş", diğer tarafında "çıkış" yazısı asılı bir kapı gibidir. O her zaman aynı ve tek olan kapıdır ama ona hangi taraftan yaklaşırsak, varlığının o taraftaki görüntüsünü fark ederiz. İşte bu, "birliği farklı görüntülere ayırıp, sonra ancak *sırayla* bunları gözlemleyebildiğimiz" gerçeğinden *zaman* ortaya çıkar. Nasıl kutuplaşmanın arkasında birlik varsa, zamanın arkasında da sonsuzluk vardır. Metafizik anlamda *sonsuzluk*, zamansızlık demektir/ve Hıristiyan dinbiliminde yanlış anlaşıldığı şekliyle, uzun ve hiç bitmeyen bir zaman süreci değildir.

Bilincimizin ve anlayışımızın, temelinde birlik olan bazı kavramları nasıl zıtlıklara ayrıştırdığını, eski dilleri incelediğimizde de görebiliriz. Daha eski kültürlerde, belli ki insanlar kutuplaşmanın arkasındaki birliği görmekte çok daha başarılı olmuşlardır, çünkü eski dillerde birçok kelime, içinde zıt anlamlarını dabarındırır. Diller geliştikçe, insanlar, sesli harflerin yerlerini değiştirerek veya sesleri uzatarak, aslında çift anlamlı olan kelimeleri sadece tek anlama ve tek bir kutba indirgemişlerdir. (Hatta Sigmund Freud "Eski Kelimelerin Karşı Anlamları" yazısı ile bu olayı irdele iştir.)

Örneğin şu Latince kelimelerde görüldüğü gibi, bazı ortak kökleri kolaylıkla tespit etmek mümkündür: *clamare* = bağırmak ve *clam* = sessiz veya *siccus* = kuru ve *sucus* = su; *altus* kelimesi hâlâ hem yüksek hem de derin anlamını taşır. Yunanca'da *pharmacon* hem zehir hem ilaç demektir. Almanca'da *stumm* (sağır/dilsiz) ve *Stimme* (ses) kelimeleri akrabadır. İngilizce'de *without* (edat: -sız, -meden, hariç, dışında) kelimesinde tüm kutuplaşma kavramını görebiliriz. (Kelimeyi Türkçe'ye çevirdiğimizde, burada *with=ile* ve *out=-sız, -dışında* gibi aslında iki zıt anlamın bir arada bulunduğunu görürüz. ç.n.) Sonuçta iki kutuplu bu kelime, kutuplardan sadece biriyle, yani "*-sız*" anlamıyla ilişkilendirilerek kullanılmaktadır. Konumuzla daha yakından ilgili olan bir diğer dil akrabalığını, *bös* ile *bass* kelimeleri arasındaki ilişkide görebiliriz. *Bass* kelimesi, eski Almanca yazı dilinde iyi anlamındadır, *Bös* ise kötü demektir. İngilizce *bad=kötü* kelimesi ile Almanca Busse=ceza ve büssen=cezasını çekmek kelimeleri de aynı kökten gelir. *İyi* ve *kötü* gibi zıt iki kutup için tek bir kelimenin kullanılması örneği bize her kutuplaşmanın arkasında var olan birliği gösterir.



Bilincimizdeki kutuplaşmayı, kişisel olarak da her gün iki ayrı bilinç durumunda yaşarız: Uyku ve uyanıklık esnasında. Bu iki farklı bilinç durumu, dışımızdaki doğada yer alan gündüz-gece kutuplarının içimizdeki yansımasıdır. Bu nedenle, zihnimizde bir "gündüz bilinç hali" bir de "gece bilinç hali" canlandırırız ya da "ruhumuzun gündüz ve gece taraflarından" söz ederiz. Bilinçüstü ve bilinçdışı ayrımı da bu kutuplarla sıkı sıkıya bağlantılıdır. Böylece günboyu yaşadığımız *bilinç* hali, gece evimizdeyken rüyalarımızda *bilinçdışı* olarak ortaya çıkar. Bilinçdışı, bilinçsizlikle aynı şey değildir. Uykuda, sadece farklı bir bilinç halini yaşarız. Buna rağmen neden kendimizi otomatik olarak sadece gündüz yaşadığımız bilinç haliyle özdeşleştiririz?

Psikolojinin bir dalı olan "derinlik psikolojisi" yaygınlaştığından beri, bilincimizi katmanlar halinde canlandırmak, bilinçüstü, bilinçaltı ve bilinçdışını ayrıştırmak alışkanlık haline gelmiştir. Bu alt ve üst ayırımı bir zorunluluk değildir, ancak sembolik olarak, her zaman, alt taraf yeryüzü ile karanlığı temsil eden aşağı kutupla, üst taraf da gökyüzü ile ışığı temsil eden yukarı kutupla özdeşleştirilir. Böyle bir bilinç modelinin resmini çizmek isteseydik, şu şekli tasarlayabilirdik:

Buradaki daire, her şeyi kapsayan, sınırsız ve sonsuz olan bir bilinçliliği temsil eder. Dairenin dış çizgisi bir sınır çizgisi değildir, sadece her şeyi kapsamanın sembolüdür. İnsan, kendi *beni* ile sınırlıdır ve "ben"in bu sınırları içinde, öznel (sübjektif) nitelikteki *bilinçüstü* oluşur. İnsanın bilinçüstünden, kozmik bilince, yani *kendi beni dışındakine* geçişi yoktur orası insanın bilinci dışında kalır (C.G. Jung bu katmanı kollektif/toplu bilinçdışı olarak adlandırır). Bununla beraber, insanın "ben"i ile onun dışındaki "bilinçlilik denizi" arasındaki sınır mutlak değildir. Hatta bu sınırı, iki tarafı da geçirgen ince bir zar olarak düşünebiliriz. İşte bu zar bilinçaltını temsil eder. Bilinçüs-

tünden buraya inen (unutulan) konular olduğu gibi, bilinçdışından da buraya çıkan bilgi, önsezi, önemli rüyalar, vizyonlar gibi açılımlar olabilir.

Eğer insan kendini, sadece güçlü bir şekilde bilinçüstü ile özdeşleştirirse, bilinçdışındaki konuları yabancı gibi görür, bunlardan korkar; bu nedenle bilinçaltının geçirgenliğini büyük ölçüde azaltır. Yüksek derecedeki geçirgenlik özelliği ise medyumluğa kadar varabilir. İnsan, ancak, bilinçüstü ve bilinçdışını "bir"leştirecek şekilde, ortadaki sınırı kaldırabilirse, "aydınlanma" veya "kozmik bilinçlilik" seviyesine ulaşabilir. Aydınlanma seviyesine gelmek, kendini anlaması için sınıra ihtiyacı olan "ben"in yok edilmesi demektir. Hıristiyanlığa ait terminolojide bu boyut, şu sözlerle ifade edilir: "Ben (bilinçüstü) ve Babam (bilinçdışı) Biriz. "

İnsanın bilinçlilik hali, kendini, bedensel olarak beyinde ifade eder. İnsana özgü ayırt etme yeteneği ve karar verme gücü, beyin kabuğunda düzenlenir. İnsan bilincindeki kutuplaşmanın beynin anatomisine damgasını vurmasına şaşırmamak gerekir. Beyin, "büyük birleşek" (corpus callosum) ile ortadan birbirine bağlı iki yarıküreden oluşur. Geçmişte, sara veya dayanılmaz ağrılar oluştuğu zaman, büyük birleşeği keserek her iki yarıkürenin sinir bağlantılarını birbirinden ayırmak gibi çözümler deneniyordu. (Commisurotomie)

Pek de sonuç vermeyen bu tür operasyonlardan sonra, iki yarıkürenin, birbirinden bağımsız olarak işlerine devam edebilen iki ayrı beyin oluşturduğu keşfedildi. Bununla beraber, beyninin iki yarıküresi birbirinden ayrılmış olan hastalara daha detaylı testler uygulandığında, her iki yarıkürenin özellikleri ve görevleri bakımından oldukça farklı oldukları görüldü. Sinirlerin oluşturduğu yolların yana doğru kesiştiği bilinmektedir. Bu nedenle beynimizin sol yarısındaki sinirler, bedeni-

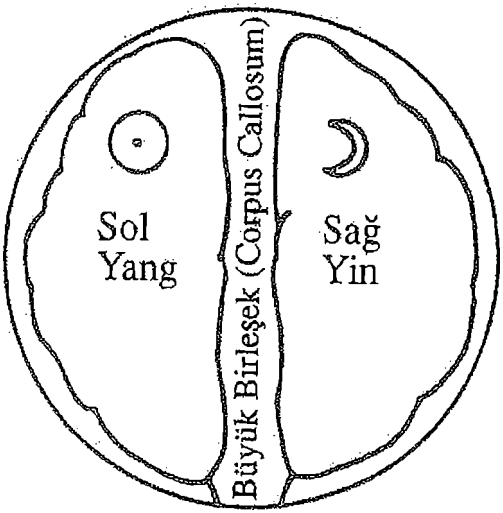
mizin sağ yarısıyla ve beynimizin sağ yarısındaki sinirler bedenimizin sol yarısıyla bağlantılıdır. Beyin yarıküreleri birbirinden ayrılmış bir hastanın gözlerini bağlayıp, sol eline bir tirbuşon verdiğimizde, bu aletin adını bulamaz ama hiç zorluk çekmeden onu doğru biçimde kullanabilir. Eğer tirbuşonu sağ eline verirsek, bu kez aletin adını doğru olarak söyler, ancak bunu nasıl kullanacağını bilemez. Aynı durum göz veya kulak gibi organlarımız için de geçerlidir.

Son zamanlarda iyice geliştirilen ve detaylandırılan bu tür deneylerin bize verdiği bilgileri şöyle özetleyebiliriz: Beynimizin iki yarısı, görevleri, işlevleri ve çalışma alanları bakımından birbirlerinden farklıdır. Sol yarıkürenin işlevleri arasında mantık, dil yapısı, okuma ve yazma vardır ve "eylemsel yarıküre" olarak da adlandırılır; bu yarıküre her şeye analitik ve mantık çerçevesinde yaklaşır ve aynı zamanda sayısal olarak da düşünür. Sol yarıküre sayı sayma ve hesap yapma görevini de üstlenmiştir. Ayrıca zaman algılaması da sol yarıkürede gerçekleşir.

Yukarıda sayılan yeteneklerin zıt kutbu olan işlevleri de beynimizin sağ yarıküresinde buluruz. Analiz yerine burada, zor bağlantıların, modellerin ve yapıların bütününü kavrama yeteneği vardır. Böylece, küçük bir parçadan yola çıkarak, bir bütünlüğü kavrarız. Soyut düşünce ve kavramları anlama ile onları canlandırma yeteneği de beynin bu bölümünden kaynaklanır. Bir çağrışım veya bağlantı kurma yoluyla ortaya çıkan eski çağlara ait dil türlerinin bilgileri bu bölümde bulunur. Lirik ifade biçimi ve şizofrenlerin konuştuğu dil, sağ yarıküre hakkında bize fikir verebilir. Yine bu bölümde, analog (benzer kavramları karşılaştırarak) düşünme ve sembollerle iletişim yetenekleri bulunur. Sağ yarıküre, ruhumuzun resim ve rüyalarla ilgili alanlarından sorumludur ve sol yarıkürenin zaman anlayışına bağımlı değildir.

İnsanın belli bir anda içinde bulunduğu eyleme bağlı olarak, iki yarıküreden biri baskın durumdadır. Böylece, mantıklı düşünme, okuma, yazma ve hesap yapma anında sol yarıküre baskınken, müzik dinleme, rüya görme, hayal etme ve meditasyon anında sağ yarıküre baskın hale gelir. İki yarıküre arasındaki 'büyük birleşek' (corpus callosum) üzerinden sürekli bir bilgi alışverişi gerçekleştiğinden, sağlıklı bir insanda, bir yarıküre baskın durumdayken, diğer yarıküredeki bilgiler de kullanıma hazır halde bekler. Bu iki beyin yarıküresinin kutuplaşmış bir biçimde uzmanlaşması, eski ezoterik kutuplaşma öğretileri ile bire bir örtüşmektedir. Taoizm'de, Tao'nun "Bir"liği, iki temel öze ayrışır: Yang (erkeğe ait öz) ve Yin (kadına ait öz). Hermetik gelenekte aynı kutuplaşma Güneş (erkeğe ait) ve Ay (kadına ait) sembolleri ile ifade edilir. Hem Yang, hem de Güneş, aktif ve erkeğe ait olan özü temsil ederler; bunun psikolojideki karşılığı gündüz yaşanan bilinç halidir. Yin ve Ay ise, pasif ve kadına ait olanı kapsarlar ve insanın bilinçdışını temsil ederler.

Klasik kutuplaşma, insan beynine uygulandığında çıkan sonuçlar şunlardır: Sol yarıküre; Yang, eril, aktif ve bilinçüstüdür; Güneş sembolü ve insanın gündüz yaşanan yüzü ile benzeşir. Yine sol yarıküre, bedenimizin sağ yarısını, yani, aktif ve eril tarafını yönetir. Sağ yarıküre ise Yin, dişi, pasif ve bilinçdışıdır; Ay sembolü ve insanın gece yaşanan yüzü ile benzeşir. Sağ yarıküre, vücudun sol yarısını yönetir. Tüm bu kavramları, aşağıdaki karşılaştırmalı tabloda kolayca görebiliriz:



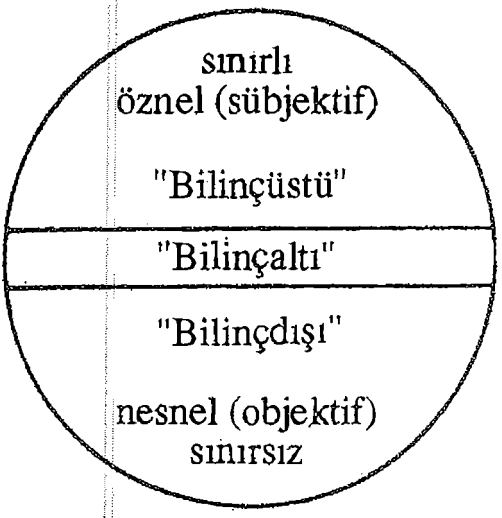
SOL	SAĞ
Mantık	Şekil algılama
Diller (sözdizimi, dilbilgisi)	Bütünü kavrama, mekân algılama, eski çağlara ait dil türleri
Okuma	Müzik
Yazma	Koku alma
Hesap yapma, sayı sayma	Modelleme
Çevre hakkında bilgi	Kapalı dünya görüntüsü
Sayısal düşünme (dijital)	Benzerleri karşılaştırarak düşünme (analog)
Doğrusal düşünce	Sembolik düşünce
Zamana bağımlılık	Zamandan bağımsızlık
Analiz	Soyut ve bütünsel algılama
Zeka	Sezgi

YANG	YIN
(+)	(-)
Güneş	Ay
Eril	Dişi
Gün	Gece
Bilinç	Bilinçdışı
Yaşam	Ölüm

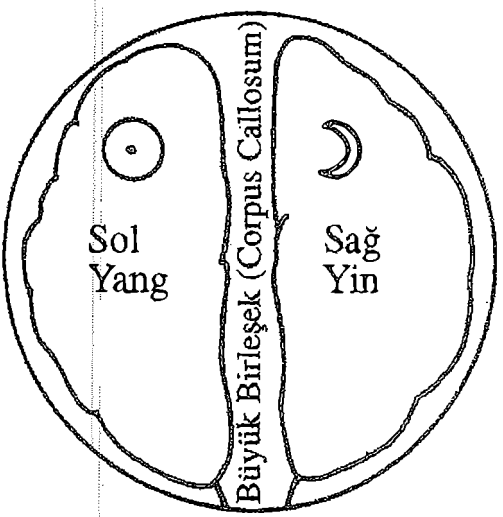
SOL	SAĞ
Aktif	Pasif
Elektrikli	Manyetik
Asitli	Alkali
Bedenin sağ yarısı	Bedenin sol yarısı
Sağ el	Sol el

Psikolojide gelişen bazı modern akımlar, Freud'a ait "bilincin yatay topografyasını" 90 derece çevirerek, Bilinçüstü ve Bilinçdışı kavramlarını sol ve sağ beyin yarıkürelerine yerleştirmeye başlamışlardır. Bu biçimsel değişikliğin içeriğe pek etkisi yoktur. Yatay topografya da dikey olanı gibi, "Tai Chi" denen, eski Çin sembolünün ayrıntılı bir tanımlamasıdır. Tai Chi, yarısı siyah yarısı beyaz bir dairedir (daire=birlik, bütünlük) ve dairenin her iki yarısının üzerinde zıt kutuplu birer embriyon (zıt renkleri içeren birer nokta) bulunur. Birlik, bilincimizde birbirini karşılıklı tamamlayan kutuplara ayrılır.

Kolayca görebileceğimiz gibi, eğer insan iki beyin yarıküresinden sadece birini kullanıyor olsaydı, son derece sağlıksız bir varlık olurdu. İşte, bugün, bilimsel olarak nitelendirilen dünya görüntüsü de aynı derecede sağlıksızdır, çünkü gördüğümüz dünya resmi, sol beynimize ait bir resimdir. Doğal olarak bu görüntüde sadece akıllı, mantıklı, analitik ve somut olan,



Bilincin Yatay Topografyası



Bilincin Dikey Topografyası

nedensellik ve zamana bağımlı şekiller yer alır. Oysa, karşımızdaki görüntü, bilincin de, beynin de sadece bir yarısının bakışıyla oluşur; bu nedenle bu akılcı resim bize ancak gerçeğin bir yarısını verir. Mantıksız, akılsız, saçma, doğaüstü ve hayali bularak küçük gördüğümüz, bilincin diğer etkinlikleri ise, aslında dünyayı tanırken gerçeğin diğer yarısını görmek için ihtiyacımız olan zıt kutuplu yeteneklerdir.

İki beyin yarıküresinin yetenekleri araştırılırken, sol tarafın becerileri çok hızlı bir şekilde ortaya çıkarılarak tanımlanmış, ancak sağ yarıkürenin anlamı uzun zaman bir bilmece olarak kalmıştır. İlginç olan, yaşamı tehdit eden tehlikeli durumlarda, yönetimin otomatik olarak beynimizin sol yarısından sağ yarısına geçmesidir. Bunun nedeni, sol beynin analitik davranış biçiminin tehlikeli durumları atlatmak için yeterli olmayışıdır. Doğa, bu yapısıyla sanki, beynimizin akılsız (!) sağ yarısına daha çok değer veriyor gibidir. Sağ yarıkürenin olayların bütünlüğünü kavrama özelliği sayesinde, onun yönetiminde tehlike, sakin bir şekilde ele alınır ve atlatılır. Ayrıca uzun zamandan beri bilinen yaşam filmi olgusu da işte bu yönetim değişikliğinden kaynaklanır. Ölmek üzere olan bir insanda, yönetim sağ yarıküreye geçtiğinde bütün yaşam yeniden gözden geçirilir, yaşamdaki tüm durumlar yeniden yaşanır, bu da sağ yarıkürenin *zamansızlık* özelliği için çok iyi bir örnek oluşturur.

Yarıküreler teorisinin bizim için önemi şudur: Bu teori sayesinde bilim, kendi dünya görüntüsünün nasıl tek taraflı ve yarım olduğunu anlayabilir ve sağ yarıküreyle ilgilenerek, dünyayı izlerken kullanılabilecek diğer farklı yöntemleri de öğrenebilir. Aynı zamanda, bu yolla insan, kutuplaşma kanununu bu dünyanın temel kanunu olarak kavramayı öğrenebilir. Ancak, bu yönde atılan bütün adımlar genelde bilimin benzerle-

ri karşılaştırarak (analog) düşünme konusundaki yeteneksizliğine takılıp kalmaktadır. (sağ beyin)

Bu örnekle kutuplaşma kanununa tekrar açıklık getirelim: Birlik, insan bilincinde iki kutba ayrılır. İki kutup da birbirini karşılıklı olarak tamamlar ve var olabilmek için her birinin zıt kutbuna ihtiyacı vardır. Bu kutuplaşma nedeniyle, birliğin iki ayrı yüzünü aynı anda görmek olanaksızdır ve bizler, iki kutbu ancak sırayla görebiliriz, bu da "ritim", "zaman" ve "mekân" olgularına yol açar. Kutuplu bir bilinç, birliği tanımlamaya kalkarsa bunu sadece bir paradoks (birbirine aykırı söz ve davranışlar) yardımıyla yapabilir. Kutuplaşmanın faydası, onun bize getirdiği "ayırt ederek tanıma yeteneği"dir. Kutuplu bir bilincin tek hedef ve özlemi, zaman içinde şartlandığı *iyi olmama durumunu* aşarak, yeniden *iyi*, yani *bütün* olabilmektir.

İyileşme veya inisiasyona[5] giden her yol, kutuplaşmadan birliğe doğrudur. Bu adım, kutuplu bilinçler için hayal bile edilemeyecek zorlukta köklü ve yapısal değişimler getirir. Bütün metafizik sistemlerin, dinlerin ve ezoterik öğretilerin yapmaya çalıştığı, sadece ve sadece ikilikten birliğe giden bu yolu öğretmektir. Bu öğretiler, "bu dünyanın iyileştirilmesi" ile değil, "bu dünyanın terk edilmesi" ile ilgilenirler.

Bu tür öğretilere karşı olanlar da, buradan yola çıkarak, dünyadaki haksızlık ve ihtiyaçlara dikkat çekmekte ve metafizik yönlendirmeye sahip öğretileri, kendi egoist çözümleri ile uğraşırken, bu dünyadan kaçmakla ve sevgisiz kalmakla suçlamaktadırlar. "Dünyadan kaçış" ve "ilgi eksikliği" bu eleştirilerin sloganı haline gelmiştir. Ancak maalesef eleştiriyi yapanlar, bir öğretiye karşı gelmeden önce onu iyice kavrayıp, anla-

5. İnisiasyon, ezoterik öğretilerde "kâmil insan" olma sürecinde gerekli eğitime kabul edilmektir. (ç.n.)

mak için zaman harcamaktan kaçınmaktadırlar; bu nedenle, birkaç yanlış anlaşılmış kavramla kendi görüşlerini karıştırarak bunu "eleştiri" adıyla ortaya çıkartmaktadırlar.

Bu yanlış anlamalar oldukça eskiye uzanır. Hz. İsa, sadece ve sadece ikilikten birliğe doğru giden bu yolu öğretiyordu ve kendi havarileri bile onu tam olarak anlayamamışlardı (Yuhanna hariç). Hz. İsa, kutuplaşmayı, *bu dünya* olarak ve birliği de, cennet, babamın evi veya en basit şekliyle baba olarak isimlendiriyordu. *Onun Krallığının* bu dünyadan olmadığını vurguluyor ve Baba'ya giden yolu gösteriyordu. Tabii onun sözleri, önce hep somut ve dünyevi olarak algılandı ve bu dünya ile ilişkilendirildi. Yuhanna İncili, bu yanlış anlamaları bölüm bölüm açıklamıştır: Hz. İsa üç gün içinde yeniden inşa edeceği tapınaktan bahseder, havarileri bunun Kudüs'teki tapınak olduğunu düşünürler, oysa O kendi bedenini kastetmektedir. Hz. İsa, Nikodemus ile ruhun tekrar doğuşundan söz ederken, onun bir çocuğun dünyaya gelişini anlattığı zannedilir. Yine Hz. İsa bir kadına çeşme başında, yaşam suyunu anlatırken, kadın bunu içme suyu olarak düşünmüştür. Bu örnekler çoğaltılabilir. Hz. İsa insanların dikkatini birliğin anlam ve önemine çekmeye çalışırken, dinleyicileri korku içerisinde ve sıkı sıkıya bu kutuplaşan dünyaya sarılmaya devam etmişlerdir. Hz. İsa'nın bu dünyayı düzeltmek ve onu bir cennete çevirmek yolunda en ufak bir talebi olmamıştır. Ancak, her sözünde, insanları, iyileşmeye giden yolda adımlar atmaları için cesaretlendirmeye çalışmıştır.

Birliğe giden yol, acı ve yılgınlık da getirdiği için, daima korku uyandırır. Oysa bu dünyada acı her zaman vardır; bu nedenle, dünyanın üstesinden gelmemiz ve acıları yok etmemiz, ancak dünyayı ve acıları kavrayıp, onları kabul ederek mümkün olacaktır. Ezoterik öğretiler, gerçekte, "dünyadan kaçma-

yı" değil, "dünyayı aşmayı" öğretirler. Dünyayı aşmak ise sadece, "ben" veya "ego" ile aynı şey olan "kutuplaşma"yı aşmak demektir. Bir insan, ancak, "ben"i tarafından sınırlanmadığı zaman bütünlüğe ulaşabilir. Amacı egonun yok edilmesi ve her şeyle bir olmak olan bir yolun, "bencilce bir iyileşme yolu" olarak nitelendirilmesi, onu alaya almaktır. Oysa ezoterik öğretilerin motivasyon noktası, "kişinin iyileştirilmesi" veya "bu dünyanın acıları için ödüllendirilmesi" (toplumun afyonu) değil, onun dışına çıkarak, ona dışarıdan bakmak ve böylece, yaşadığımız bu maddi dünyanın tüm anlamını anlamaktır.

Bir örnekle açıklayalım; bir amacı ya da bir sonu olmayan ve sadece öğrenmek adına eğitim veren bir okula gittiğimizi düşünelim, bu durumda öğrenmek anlamsız hale gelecektir. Bir okulun ve öğrenimin anlam kazanması için, bu okulun dışında bir açıdan bakabilmek gerekir. Örneğin bir meslek sahibi olmak amacıyla okula gitmek, bize bu bakış açısını verebilir. Bir mesleği hedeflemek, öğrendiklerimize hareket ve anlam katabilir. Aynı şekilde, amacımız bu dünyayı ve bu yaşamı aşmak olduğunda, buraya bir anlam ve iç boyut kazandırırız. Bir merdivenin üzerine oturup öyle saatlerce beklemenin bir anlamı yoktur, anlamlı olan, merdiveni yukarıdaki hedefimize çıkmak için kullanmaktır.

Her türlü metafizik yaklaşımın kaybolmasıyla, zamanımızda yaşam, birçok insan için anlamsız hale geldi. Çünkü geriye kalan tek kavram *ilerleme* idi. Oysa ilerlemenin, daha fazla *ilerleme* dışında hiçbir amacı yoktu. Böylece yol, bir gezintiye dönüştü.

"Hastalık ve iyileşme"yi anlayabilmek için, iyileşmenin daima, birliğe yakınlaşma anlamına geldiğini göz önünde bulundurmalıyız. Birlik ise, ancak zıt kutupların birleşmesiyle "coniunctio oppositorum" mümkündür. Bunu yeniden beyin yarıkürelerine uyarlarsak, kutuplaşmayı aşmak için, beynimi-

zi kullanırken, "ya o ya da bu" yerine "hem o hem de bu" kavramını oturtmalı; yani, "arka arkaya" yerine "aynı anda" görmeyi öğrenmeliyiz.

Bu aşamada, "büyük birleşek" yani "corpus callosum" çok önemlidir. Eğer, iki beynin arasında yer alan bu nokta yeterince geçirgen olabilseydi, iki beyin "bir"leşebilirdi. Böyle bir durumda ne olurdu? O zaman, bir olay karşısında, iki yarıküre de aynı anda emir verirdi ki, bu, "aydınlanmanın" bedensel karşılığı olurdu. Tıpkı, yatay bilinç modelinde gördüğümüz gibi (bkz. resim 4), bilinçüstü, bilinçdışı ile "bir" olduğunda bütünlüğe ulaşmış olurduk. Bugüne kadar, kutuplaşmadan birliğe giden yol hakkındaki evrensel bilgi, sayısız şekilde ifade edilmiştir. Bunlardan biri olan Taoizm'de, dünyevi gücün Yin ve Yang olarak ikiye ayrıldığından bahsetmiştik. Başka bir grup olan Hermetikler de, güneş ile ayın birleşmesinden veya ateş ile suyun evliliğinden söz etmişler, zıtların birleşmesindeki sırrı çelişki içeren cümlelerle aktarmışlardır: "Sabit olan geçici, geçici olan ise sabit hale getirilmelidir." Çok eski bir sembol olan Hermes asası (Caduceus) aynı kanunun bilgisini taşır: Bu asanın üzerindeki iki yılan, asanın içinde birleştirilmesi gereken zıt güçleri temsil eder. Aynı sembol, Hint Felsefesi'nde de bulunur. Ida (dişi) ve Pingala (eril) adlı iki zıt enerji akımı, insan bedeninin orta kanalında yer alan Shushumna'yı birer yılan gibi sarar. Eğer, yogi (yoga yapan kişi. ç.n.) içindeki yılan enerjisini bu orta kanalda yukarıya doğru yükseltmeyi başarırsa, "birlik" bilincine ulaşır. Kabalacı ise bu bağlantıyı yaşam ağacının üç sütunu ile açıklar. Diyalektik düşünür buna "tez", "antitez" ve "sentez" demiştir. Burada sadece birkaçını alabildiğimiz tüm bu sistemlerin birbiriyle bir neden-sonuç bağlantısı yoktur. Aksine, hepsi, aynı temel metafizik kanunun, farklı boyutlardaki görüntüleridir. Bizi ilgilendiren belirgin bir sis-

tem değil, farklı sistemlerin kutuplaşma kanununa bakışları ve bu kanunun dünyanın tüm seviyelerindeki geçerliliğidir.

Bilincimizin kutuplaşması bize sürekli olarak iki farklı davranış seçeneği sunar ve karar vermeye zorlar. Şu anda bizler bu iki seçenekten sadece birini gerçekleştirebiliriz. Böylece, her davranışımızda, geriye, gerçekleşmemiş bir karşı seçenek kalır. Evde kalmak veya dışarı çıkmak - çalışmak veya hiçbir şey yapmamak - çocuk yapmak veya yapmamak - alacağımızın tahsili için dava açmak veya vazgeçmek - düşmanı vurup öldürmek veya hayatta kalmasına izin vermek - hep seçmek ve karar vermek zorundayız. Bu seçim işkencesi bizi her adımımızda izler. Karardan kaçış yoktur, çünkü "bir davranışta bulunmamak" da, zaten "bir şeyler yapmaya" karşılık verilmiş bir karardır. Aynı şekilde, "karar vermemek" de, "karar vermeye" karşılık verilmiş bir karardır. Bu zorunluluk karşısında en azından akıllıca ve doğru karar vermeyi isteriz, bunun için de değerlendirme ölçülerine ihtiyaç duyarız. Bu ölçüler bizde varsa, karar vermek oldukça kolaylaşır. İnsanlığın devam etmesini sağladığı *için* çocuk yaparız - çocuklarımızı tehdit ettikleri *için* düşmanlarımızı öldürürüz - sağlıklı olduğu *için* bol sebze yeriz- ahlaka daha uygun olduğu *için* açlara yiyecek veririz. Bu sistem gayet iyi işler ve kararları kolaylaştırır. Bunun *için* her zaman iyi ve doğru olanı yapmamız yeterlidir. Ancak maalesef, bizim değerlendirme sistemimiz, bizden farklı kararlar veren insanlar tarafından sürekli sorgulanır: Bu diğer insanlar, yeryüzünde yeterince insan olduğu *için* çocuk yapmazlar - düşmanlar da birer insan oldukları *için* onları vurmazlar - sağlıklı olduğu *için* bol bol et yerler ve aç olanların kaderlerine müdahale etmemek için onlara yiyecek vermezler. Tabii bize göre, diğerlerinin ölçüleri hatalıdır. Neyin iyi ve doğru olduğuna dair herkesin ölçüsünün aynı olmaması ise oldukça cansıkıcıdır. Böylece, herkes kendi değer ölçülerini

savunmaya başlar, ama bu yetmez. Bu kez, herkes, mümkün olduğunca çok insanı kendi değerleri konusunda ikna etmeye çalışır. Son aşamadaysa, iyi, doğru ve sağlıklı bir dünyaya kavuşmamız için bütün insanları kendi değerlerimize ikna etmemiz gerekir. Ama bir problem vardır; *her bir insan* bu şekilde düşünmektedir, böylece milyonlarca *doğru* arasındaki savaş da tüm hızıyla sürüp gider! Herkes sadece doğru olanı yapmak ister, ama doğru nedir, yanlış nedir? İyi nedir, kötü nedir? Bunu bildiğini iddia eden çok insan olduğu için de yeni bir karar bizleri beklemektedir: Kime inanmalıyız?! Ümitsiz bir durum!

Bu açmazdan bizi çıkartabilecek tek adım, "kutuplaşmanın içinde kesin ve tarafsız bir iyi ya da kötü, doğru ya da yanlış olmadığını" anlamaktır. Her değerlendirme, mutlaka kişiseldir ve bakan kişinin bulunduğu nokta ile bakış açısına bağlıdır, bu nedenle o kişiye göre daima doğrudur. Dünya, "var olması gereken ve bu nedenle doğru ve iyi olan" ile "var olmaması gereken ve bu nedenle savaşılıp yok edilmesi zorunlu olan" şeklinde ikiye bölünemez. Doğru-yanlış, iyi-kötü, Tanrı-Şeytan gibi uzlaşmaz zıtlıkların bu ikiliği, bizi, kutuplaşmanın derinliklerine çeker.

Çözüm üçüncü bir noktadadır. Bu öyle bir noktadır ki, oradan bakıldığında, tüm seçenekler, olasılıklar ve zıtlıklar aynı derecede iyi ve doğru, dolayısıyla aynı derecede kötü ve yanlıştır. Orada tüm parçalar birbirini tamamlar ve artık hepsi "bir"liğe aittir, bu nedenle de var olmaya hakları vardır. Kutuplaşma kanunu ile ilgili sürekli olarak vurguladığımız bir konu vardır: Bir kutup, zıt kutbunun var oluşu sayesinde yaşar ve tek başına var olmasını olanaksızdır. Nasıl ki, nefes almak, ancak nefes vermek ile mümkünse, "iyi" de ancak "kötü" varsa, "barış" ancak "savaş" varsa, "sağlık" ancak "hastalık" varsa, var olabilir. Buna rağmen, insanlar, daima tek bir kutba sahip ol-

mak isterler ve buna zıt olan diğer kutupla savaşmaktan kendilerini alıkoyamazlar. Tabii bu evrenin herhangi bir kutbuyla savaşan kişi, "her şey" ile savaşıyor demektir. Çünkü, her parça bütünü içerir (pars pro toto). Bununla ilgili olarak Hz. İsa şöyle demişti: "Kardeşlerimden en küçüğüne yaptığın şey, bana yapılmış demektir. "

Bu düşünce, teorik olarak basit olmakla birlikte, pratikte yürünmesi zor bir yol olduğu için, insanın içinde derinlere inen bir dirençle karşılaşır. Eğer hedef, zıt kutupları farksızlık boyutunda kucaklayan bir birliğe ulaşmaksa, insan sonsuz iyi ya da bütün olabilir, ta ki kendisini herhangi bir şeyle yeniden sınırlayıncaya kadar. "Bunu asla yapmazdım!" demek, bütünlük ve aydınlanmayı engelleyecek en garantili yoldur. Bu evrende hak sahibi olmayan hiçbir şey yoktur, ama insanın henüz hakkını görüp teslim etmediği çok şey vardır. Aslında insanın tüm çabaları tek bir amaca hizmet eder: Bağlantıları daha iyi görmeyi öğrenmek - buna bilinçli olmak diyoruz -, ama bir şeyleri değiştirmeden! "Olaylara kendi bakış açımız" dışında, değiştirilecek ve düzeltilecek hiçbir şey yoktur.

İnsan, uzunca bir süre, kendi yaptıkları sayesinde, dünyanın değiştiği ve iyileştiği hayaline kendini inandırmıştır. Bu inanç, bir aldanmadır. Örneğin, kişi, eğer aynı kitabı farklı zamanlarda ve birkaç kez okursa, her seferinde, o anki kişisel gelişimine göre kitabı yeniden kavrar. Bu kişi, kitabın fiziksel olarak değişmesinin mümkün olamayacağını bilmese, rahatlıkla kitap içeriğinin durduğu yerde geliştiğine inanabilir. Oysa gelişen kendisidir, kitapta hiçbir değişiklik yoktur. Aynı aldanmayı, "evrim" ve "gelişme" kavramlarında da yaşarız. İnsan, evrimin, süreçler ve müdahalelerle geliştiğine inanır. Oysa evrim, hep var olan bir modelin sadece yeniden çizilmesidir. Evrim, yeni bir şey oluşturmaz, o zaten var olanın adım adım bilinci-

mize yükselmesini sağlar. Kitapta olduğu gibi, içerik ve eylem, yüzyıllardır, aynı anda oradadır ama okuyan kişi, içeriği, zamanla tekrar okuyarak, adım adım kendisiyle bütünleştirir. Kitabın içeriği, o sırada okunuyor diye yoktan var olmaz, aksine okuyucu var olan bir modeli adım adım ve zamana bağımlı olarak yeniden çizer ve bu modeli kendisiyle bütünleştirir.

Dünya değişmez, insanlar dünyadaki değişik seviye ve görüntüleri arka arkaya yeniden çizerler. Bilgelik, bütünlük ve bilinçlenmenin anlamı, var olan her şeyi, olduğu gibi, kendi ağırlığıyla kabul ederek görebilmektir. Oysa, kutuplaşma, "aynı anda" olanı, "arka arkaya" olana ayrıştırır ve "hem o hem de bu" olanı, "ya o ya da bu" kavramına dönüştürür. Kutuplaşmanın getirdiği bütün bu değişimler bir hayal, bir aldanmadır. Doğulu filozoflar, kutuplaşma dünyasını "Hayal" veya "Maja" (aldanma) olarak isimlendirirler. Bu felsefede, özgürleşme yolunda çabalayan insanlardan ilk istenen şey, dünyanın gerçekte var olmadığının farkına varabilmeleri için, bu maddesel dünyanın maskesini düşürmeleridir. Tabii farkındalığa giden bu adımlar bu kutuplu dünyada atılmak zorundadır. Madem ki kutuplaşma, "aynı anda var olmanın birliğine" engel olmaktadır, o zaman birlik de, kendini zamanın dolambaçlı yollarından giderek gerçekleştirir. Ama bu sefer, her kutup bir sonraki adımda zıt kutbu tarafından dengelenir. Çünkü hedef, zaman farkıyla da olsa, "birliğe ulaşmak"tır. Bu kanuna Tümleme Prensibi diyoruz. Her kutup gerçekleştiğinde, zıt kutbunu ortaya çıkmaya zorlar. Tümleme kanunu, kutuplar arasındaki dengenin korunmasına hizmet eder. Bu kanun, tüm değişimlerin, değişimsizliğe varmasını sağlar. Bizler zaman içerisinde çok şeyin değiştiğine inanırız. Bu kuvvetli inanç yüzünden, zamanın aslında sadece aynı modelin tekrarlarını ürettiğini göremeyiz. Doğal olarak zamanla şekiller, görüntüler değişir, ancak içerik hep aynı kalır.

Eğer değişen şekillerin bizi aldatmasına izin vermemeyi öğrenirsek, hem tarihin akışından hem de kişisel biyografimizden zaman faktörünü çıkartıp atabiliriz. Bunu yaptığımızda, zamanın bölümlere ayırdığı olayların aslında tek bir modele doğru aktığını görürüz. Zaman kavramı, "var olan"ı, farklı süreçlere ve farklı olaylara böler, zamandan uzaklaştıkça, şekillerin arkasında saklı duran ve orada yoğunlaşmış haliyle bulunan cevher, tekrar görünür hale gelir. (Reenkarnasyon terapisinin başlangıç noktası, bu anlaşılması pek de kolay olmayan bağlantıdan kaynaklanır.)

İleride anlatılan düşünceler açısından, iki kutbun derinden birbirine bağlı olduğunu ve bir kutbu dünyadan yok ederken onun zıt kutbunu korumanın olanaksız olduğunu anlamamız çok önemlidir. İlginçtir ki, insanların yaptığı şeylerin çoğu bu olanaksızlığa hizmet eder: İnsan, sağlığını istemekte ama hastalıkla savaşmaktadır, insan barışı istemekte ve bu nedenle savaşı yok etmeye çalışmaktadır, insan yaşamak istemekte ve bunun için ölümü yenmeye çalışmaktadır. Başarısız çabalarla geçen birkaç bin yılın, insanın düşünce yapısında ne kadar az şüpheye yol açtığını görmek çok acıklıdır. Bir kutbu tek taraftan beslemeye çalışsak bile, onun karşı kutbu da eşit miktarda büyüyüp, gelişecektir. Tıp buna iyi bir örnektir: İnsanlık sağlık uğruna hep daha fazla çaba göstermekte, buna rağmen öbür tarafta hastalıklar da eşit miktarda artmaktadır.

Bu probleme farklı bir bakış açısıyla yaklaşmak istiyorsak, kutuplu görmeyi öğrenmeliyiz. Her bakışta, eşzamanlı olarak zıt kutbu da birlikte görebilmeyi öğrenmek zorundayız. Tekyönlü bir bakış açısından kurtulup her şeyi kavrayabilmek için de, içgörümüzün sürekli olarak bir kutuptan diğerine gidip gelmesi gerekir. Bu bakış açısını ifade etmek hiç kolay olmamakla birlikte, bilgelik edebiyatında yazılan bazı metinler, temel evrensel kanunları geçerli bir dille günümüze taşımayı başar-

mışlardır. Kısalık ve doğruluk bakımından en üstünleri olan Laotse, Tao-te-king'in ikinci kıtasında şöyle der:

"Kim güzel derse, onunla birlikte güzel olmayanı da yaratır.
Kim iyi derse, onunla birlikte iyi olmayanı da yaratır.
Var olmak, var olmamayı gerektirir.
Karmaşa, basitliği gerektirir.
Yüksek, alçağı gerektirir.
Gürültü, sessizliği gerektirir.
Gereklilik, gereksizliği gerektirir.
Şimdi, eski zamanı gerektirir.
O halde, Uyanan İnsan,
Çalışmadan başarır.
Konuşmadan söyler.
Her şeyi kendi içinde taşır.
"Bir"likte kararlıdır.
Üretir, sahip olmaz.
Yaşamını tamamlar,
Başarı istemez.
İstemediği için,
Kaybı da olmaz.

3
Gölge

Tüm evren senin içindedir ve sende olan her şey evrende de vardır. Senle, çok yakınında olan bir nesne arasında hiçbir sınır yoktur; tıpkı, senle, çok uzağındaki nesneler arasında hiçbir mesafe olmadığı gibi. Her şey, en küçüğünden en büyüğüne, en alttakinden en üsttekine kadar senle aynı değerde senin içinde vardır. Tek bir atom bile, yeryüzündeki tüm elementleri içerir. Aklın tek bir hareketi, yaşamın tüm kanunlarını içerir. İnsan tek bir su damlasında sonsuz okyanusun sırrını bulur. Senin tek bir görüntün, yaşamın tüm görüntülerini içinde taşır.

Halil Cibran

"Ben" dediğimizde, öncelikle anladığımız şey birçok farklı kimliklerdir: "Ben bir erkeğim, Alman'ım, aile babasıyım, öğretmenim. Ben aktif, hareketli, hoşgörülü, çalışkan, hayvansever, savaş karşıtı, çay sever, hobi meraklısıyım vs." Bu kimlikler, bazı kararlar almak durumunda kalırlar. Bu kararları verirken her seferinde iki seçenek vardır; kimlikle bütünleşen kutup ve kimliğin dışında kalan diğer kutup. Bir kimlik "aktif ve çalışkan"ı seçerken, "pasif ve tembel"i dışlar. Her kimlikle beraber genellikle hemen bir değerlendirme gelir: "İnsan aktif ve çalışkan olmalı - pasif ve tembel olmak iyi değildir." Kişi, fikrini ne şekilde desteklerse desteklesin, böyle bir değerlendirme sadece kendine göre ikna edicidir.

Tarafsız olarak olaylara baktığımızda ise, tüm değerlendirmelerin sadece birer seçenek olduğunu görürüz. Kırmızı bir gülün bize şöyle fısıldadığını hayal edelim: "Kırmızı çiçek açmak

iyi ve doğrudur, ama mavi çiçek yanlış ve tehlikelidir." Bunu duyduğumuzda şunu hatırlayalım: Herhangi bir görüşün reddedilmesi, eksik bir kimliğin göstergesidir. (bunun için menekşe mavi renkte çiçekler de açar!)

Belli bir karara bağlı kalan her kimlik, kutuplardan diğerini kapı dışarı etmiş olur. Oysa, olmayı istemediğimiz, içimizde bulmak istemediğimiz, yaşamak istemediğimiz, kendi kimliğimizden içeri sokmadığımız her şey, bizim *gölgemizi* oluşturur. Çünkü, bir seçeneğin reddedilen yarısı asla yok olmaz. Sadece Ben-Kimliğimiz'den ya da bilinçüstünden dışarı atılır.

"Hayır" dediğimizde, ufkumuzdan bir kutup kaybolur ama bu kutbun varlığı yok edilemez. Reddedilen kutup hemen bilincimizin gölgesinde yaşamaya devam eder. Küçük çocukların, gözlerimizi kapatarak görünmez olabileceğimize inanması gibi, insanlar da, gerçekliğin diğer yarısından, ona hiç bakmayarak kurtulabileceklerine inanırlar. Böylece kutuplardan birini, örneğin çalışkanlığı bilincimizin ışığı ile aydınlatırken, bunun zıt kutbu olan tembelliği, onu görmemek için karanlıkta bırakırız. Sonra da görmediğimiz için onun var olmadığını düşünürüz ve bir kutbun zıt kutbu olmaksızın var olabileceğine inanırız.

Gölge, insanın kendinde görmediği veya görmek istemediği ve bu yüzden bilincimizin dışında kalan, reddedilmiş tüm gerçekliklerin toplamıdır (bu kavram, C. G. Jung tarafından ortaya atılmıştır). Gölge, tanımadan ve haberimiz olmadan sahip olduğumuz bir olgu olduğundan, insan için en büyük tehlikeyi oluşturur. Gölge, tüm hedef ve çabalarımızın sonuçta tam tersine dönüşmesine neden olur. İnsan, tüm hastalıkların gerçek kaynağını kendisinde bulmaktan büyük bir korku duyar. Bu nedenle, gölgesinde oluşan tüm düşünceleri, dünyada yer alan ortak bir "kötü" düşüncesine yansıtarak (projeksiyon) bunlardan kaçınır. Kişi, hoşlanmadığı ve istemediği her

şeyi, kendi gölgesine yönlendirir. Böylece gerçekliğin bir yönünü ve başarılı olamadığı olayları reddeder. Oysa reddedilen gerçekler, bizleri onlarla daha da yoğun biçimde ilgilenmeye mecbur ederler. Bu da, genelde yansıtarak (projeksiyon) kaçış aşamasında yaşanır. Örneğin insan, belli bir prensibi kendinde reddettiği ve bastırdığı zaman, dış dünyada onunla tekrar tekrar karşılaşır ve her seferinde daha büyük bir korkuyla onu reddeder ve bir daha kaçar.

Bu bağlantıları yaşantımıza uygulayabilmek için prensiplerin ne ifade ettiğini çok iyi anlamamız gerekir. Prensipler, kendini inanılmaz çeşitlilikteki maddesel şekillerde ifade edebilen, ilk temel var oluş modelleridir. Her somut düşünce, onun karşılığı olan bir prensibin şekillenmiş temsilcisidir. Örneğin, çarpma işlemi bir prensiptir. Bu soyut prensibin birçok farklı şekilsel ifadesiyle karşılaşabiliriz (3 kere 4, 8 kere 7, 49 kere 348 gibi). Bu dıştan farklı görünen ifade biçimlerinin hepsi, aynı prensibin (yani çarpma işleminin) temsilcileridir. Ayrıca, dış dünya da, iç dünyamız ile aynı temel varoluş modellerinden oluşmaktadır. Rezonans Kanunu, sadece bizimle aynı titreşime sahip insanlarla ilişkiye girebileceğimizi söyler. "Şans Olarak Kaderimiz" adlı kitabımızda etraflıca açıklanan bu düşünce, bizi dış dünya ile iç dünyanın özdeşliğine götürür. Hermetik felsefede, iç dünya ile dış dünyanın veya insan ile evrenin bu özdeşliği şu sözlerle anlatılır: Mikrokozmos = Makrokozmos (Küçük Evren = Büyük Evren). (Kitabın 2. bölümünde yer alan Duyu Organları konusunda bu problem farklı bir bakış açısıyla yeniden işlenecektir.)

Projeksiyon, prensiplerin bir yarısını "içerisi" olarak kabullenmek istemediğimiz için, bundan bir "dışarısı" yaratmamız demektir. Var olanın tamamından kendimizi kısıtlamamızın sorumlusu "Ben"dir. Bunu daha önce açıklamıştık. İşte bu

"Ben", "dışarısı" olarak algılanan bir "Sen" yaratır. Oysa *dışarısı* gölgemizle özdeştir ve gölgemizi hep *dışarısı* aracılığıyla deneyimleriz. Reddedilen, görünürde dışarıdan bize gelen prensiplerle, aynı kendi içimizde yaptığımız gibi, dışarıda da amansızca savaşırız. Olumsuz olarak değerlendirdiğimiz alanları yeryüzünden silmeye çalışırız. Gerçekte bu, olanaksızdır. -Kutuplaşma Kanununa bakınız-. Olumsuzlukları silmeye yönelik tüm çabalar, gerçekliğin reddettiğimiz bölümleriyle daha da yoğun uğraşmamıza neden olur.

Burada, kimsenin kaçamayacağı oldukça ironik bir kanun vardır: İnsan, genellikle, istemediği şeylerle uğraşır. Bunu yaparken, reddettiği prensibe o kadar yakınlaşır ki, sonunda onu kendisi yaşamaya başlar! Bu kanunu hiç unutulmayalım. Bir prensibin reddedilmesi, kişinin bu prensibi kendisinin yaşamasını garantiler. Buna uygun olarak çocuklar, ilerki yıllarda, ailelerinde hiç sevilmeyen davranış biçimlerini benimserler, savaş karşıtları zamanla militanlaşır, ahlakçılar serseri, sağlık bağımlıları ağır hasta olurlar. Kabul etmeliyiz ki, reddetmek ve savaşmak da bir ilgi ve uğraş anlamına gelir. Eğer bir gerçeği şiddetle reddediyorsak, o noktada bir problemimiz var demektir. Bir insan için en ilgi çekici ve önemli konular, savaştığı ve kaçındığı konulardır, çünkü bunlar onun bilincinde eksiktir ve onu hasta eder. Kişinin kendisiyle bütünleştirmediği tüm dış prensipler onu rahatsız eder.

Bizi yaratan, şekillendiren, etkileyen veya hasta eden çevremiz değildir. Çevre, sadece baktığımızda kendimizi ve özellikle de, gölgemizi bize gösteren bir ayna vazifesi görür. Kendi bedenimizi incelerken, onun sadece belli kısımlarını görürüz, ancak yüz, sırt, gözler gibi noktaları kendi kendimize görmemiz mümkün değildir. Bu noktaları görmek için mutlaka bir ayna gerekir. Aynı şekilde ruhumuzun da bir bölümünü gö-

remeyiz ve gölgemizi oluşturan bu bölümü ancak çevredeki, dış dünyadaki sayesinde tanıyabiliriz. Farkındalık, zıt kutupları görebilmeyi gerektirir.

Ayna, sadece kendini aynada tanıyabilene faydalıdır, tanıyamayana ise faydası olamaz. Aynaya baktığımızda, orada gözlerimizin mavi olduğunu görür ve farkındalığımızı arttırırız. Ama o gözlerin bize ait olduğunu bilmiyorsak, farkındalık yerine sadece bir hayal görmüş oluruz. Bu dünyada yaşayan, ancak, algıladığı ve yaşadığı her şeyin aslında kendisi olduğunu fark etmeyen bir insan, aldanma ve hayaller içinde kaybolur. İtiraf etmek gerekirse, hayaller inanılmaz derecede gerçek etkisi uyandırırlar (hatta bazıları ispat edebileceğine bile inanır), ama unutmamalıyız ki, rüya da uyanmadığımız sürece gerçek etkisi yaratır. Rüyanın bir rüya olduğunu anlamak için önce uyanmış olmak gerekir. Aynı durum varlığımızın büyük rüyası için de geçerlidir. Hayallerin gerçek yüzünü görebilmek için öncelikle uyanmamız gerekir.

Gölgemiz bizi hep korkutur. Buna şaşırmamalıyız, çünkü gölgemiz, bizim kendmizden en uzağa ittiğimiz, en az yaşamak istediğimiz veya kendimizde hiç görmek istemediğimiz gerçeklerden oluşur. Gölgemiz, iyilik adına bu dünyadan kaldırılması gerektiğinden emin olduğumuz her şeyin toplamıdır. Oysa durum aslında tam tersidir: Gölgemiz, dünyamızın iyileşebilmesi için eksik olan her şeyi içerir. Gölgelerin bizi hasta etme nedeni, iyileşmek için onlara ihtiyaç duyduğumuz halde gölgeleri bilincimizden dışlamamızdır.

Gral destanında (bir ortaçağ destanı. ç.n.) bu problem işlenir. Kral Amfortas hastadır. Büyücü Klingsor'un mızrağı ile, ya da bazı farklı metinlere göre putperest ve görünmez bir düşmanı tarafından yaralanmıştır. Tüm bu tiplemeler, açık bir şekilde Amfortas'ın gölgesini, yani onun göremediği düşmanını sem-

bolize eder. Gölgesi onu yaralar, ama o kendi gücüyle sağlığına kavuşamaz, "iyileşemez", çünkü yaralarının gerçek nedenini sorma konusunda kendisine güvenmez. Oysa bu gerekli soru, kötünün doğasına sorulacak olan sorudur. Bu çelişki ile yüzleşemediği için, yaralarını iyileştiremez. İyileştirici soruyu sormaya cesareti olan bir kurtarıcı arar. *Parzival*, iyi ve kötünün tam ortasından geçerek bu işin üstesinden gelir ve kralın içindeki "kötü"ye kurtarıcı, "iyileştirici" soruyu sormaya hak kazanır: "Ne istiyorsun?" Kötünün cevabı hep aynıdır: "Senin gölgeni!" Hikayemizde, kötüye, yani insanın karanlıkta kalan gölgesine bu sorunun sorulması bile iyileştirici bir etki yaratır. Parzival, bu hikayede, yolunda ilerlemek için kendi gölgesiyle yüzleşen cesur insanı temsil eder, hatta ruhunda Tanrı'yı lanetleyecek kadar karanlık ve derin noktalara inmekten çekinmez. Karanlığa inen bu yoldan korkmayanlar, sonunda gerçek bir şifacı - iyileştirici, kurtarıcı haline gelirler. Bu nedenle, tüm mitolojik hikayelerde, kahramanlar, iyileşebilmek ve şifa verebilmek için, canavarlar, ejderhalar, şeytan ve sonunda cehennemin kendisiyle yüzleşmek zorundadırlar.

Gölge hasta eder - gölgeyle yüzleşmekse iyileştirir. Hastalık ve tedavisini anlamaya giden anahtar budur. Bir hastalık belirtisi, maddesel planda kendini gösteren gölgemizdir. İnsanda eksik olan şeyler, kendilerini hastalık belirtisi olarak ifade ederler. Bu belirtilerde, insan bilincinde yaşamak istemediği şeyleri yaşar. Belirtiler, beden aracılığıyla insanın yeniden bütünleşmesine yardımcı olurlar. Bütünlüğü hiçbir zaman kaybetmememizi sağlayan ise Tümleme Prensibi'dir. Eğer bizler, bir prensibi bilincimizde yaşamaya karşı direnç gösterirsek, bu prensip bizde her zaman eksik kalır. Bu eksikliği gidermek için, aynı prensip bedenimize inerek hastalık biçiminde ortaya çıkar. Bu da bizi uzak durduğumuz prensibi her şeye rağmen yaşamaya ve gerçekleştirmeye zorlar. Bu yolla hastalık insanı

iyileştirir. Hastalıklar, ruhumuzda duyduğumuz eksikliklerin beden tarafından telafi edilmesidir.

Bizler ise, belirtilerden, iyileşmek amacıyla faydalanmak yerine, onlara savaş açarız. Oysa bu belirtilerden, kendimizi farkındalıkla yaşamayı, ruhumuzun gölgede kalan ve hiçbir zaman keşfetme olanağı bulamadığımız taraflarını görmeyi öğrenebiliriz. Bedenimiz ruhumuzun aynasıdır. Ama görüntünün bize ait olduğunu farketmezsek, ayna ne işe yarar? Bu kitabın amacı, hastalık belirtilerinde kendimizi keşfetmek için ihtiyacımız olan bakışı öğrenmemize yardım etmektir.

Gölge insanı hileci yapar. İnsan daima, kendi benimsediği varlık olduğuna inanır ve o kendini nasıl görüyorsa, gerçekten de öyle olduğunu düşünür. Kişinin kendisi hakkındaki bu değerlendirmesine biz hile diyoruz; tabii sadece kendisine karşı bir hile. Aslında, insanın kendine bir ömür boyu söylediği yalanların yanında bu dünyanın tüm dolandırıcılıkları zararsız kalır. Kendine karşı dürüstlük, insanın kendisinden isteyebileceği en zor şeydir. Bu nedenle "kendini tanıma", eski zamanlardan beri, gerçeği arayanlar tarafından en önemli ve en zor görev olarak nitelendirilmiştir. Kendini tanımak, "ben"i değil, "kendi"ni bulmaktır. "Ben", getirdiği kısıtlamalarla, bütünün fark edilmesini sürekli engellerken, "kendi" her şeyi içine alır. Gerçek dürüstlük yolunda uğraşanlar için, hastalık, bu yolda çok önemli bir yardımcıya dönüşebilir. Çünkü hastalık bizi dürüst hale getirir! Belirtilerde, ruhumuzda gizlemek ve yok etmek istediklerimizi, görünür biçimde yaşarız.

Çoğu insan, en derin problemleri hakkında (tabii eğer bunların farkına varmışsa) açıkça ve özgürce konuşmakta güçlük çeker. Hastalık belirtileri ise insanı herkese etraflıca anlatır. Kişinin kendisi bile kendi hakkında bu kadar tam ve doğru bilgi veremez. Bu istenmeyen dürüstlük, aynı zamanda hastaya

karşı bir ilgi ve sempati duyulmasına neden olur. Dürüstlüğü hastayı sevimli kılar. Hastalık, tekyönlülüğü giderir ve kişiyi yeniden orta noktaya getirir. Birdenbire, şişirilen ego oyunları ve güç iddiaları yok olur, hayallerin çoğu yıkılır ve o güne kadar gidilen yaşam yolları sorgulanır. Dürüstlüğün, hastanın yüzüne vuran çok özgün bir güzelliği vardır.

Özetlersek: Mikrokozmos, yani küçük evren olan insan, Makrokozmosun, yani büyük evrenin bir kopyasıdır ve tüm varoluş prensiplerini kapalı olarak bilincinde taşır. İnsanın kutuplaşmadan geçen yolu, ondan, içinde kapalı duran prensipleri, somut bir çalışmayla gerçeğe dönüştürmesini ve adım adım bilinçlenmesini ister. Ama farkındalık için kutuplaşma gerekir, bu da kişiyi sürekli olarak karar vermeye zorlar. Her verilen karar, biri "kabul edilen" , diğeri "reddedilen" iki kutup yaratır. Kabul edilen kutup, davranışa dönüşür ve bilinçle bütünleşir. Reddedilen kutup gölgeye düşer ve tekrar tekrar dış dünyadan gelerek karşımıza çıkar. Tek amacı, dikkatimizi ona yöneltmemizdir. Bunun en iyi örneği hastalıktır. Burada gölgenin bir kısmı bedene girer ve hastalık belirtisi olarak bedenlenir. Belirti, beden aracılığı ile bizi, gönüllü olarak yaşamadığımız prensibi gerçekleştirmeye zorlar ve böylece yeniden denge konumuna getirir. Belirti, bilincimizde eksik olanın, bedensel olarak yoğunlaşmasıdır. Hastalık belirtileri, bastırılan gerçekleri görünür kılarak, insanları dürüst hale getirir.

4
İyi ve Kötü

Var olan mükemmellik, tüm dünyaları, tüm yaratıkları, iyiyi ve kötüyü kapsar. Ve O, gerçek Bir'liktir. Fakat bu mükemmellik nasıl olup da iyi ve kötü gibi zıtlıkları aynı anda içinde barındırabilir? Çünkü gerçeklikte zıtlık yoktur, çünkü kötü, iyinin oturduğu tahttır.

Baal Schem Tow

Zorunlu olarak, insan varoluşunun en zor ve yanlış anlaşılmaya en müsait konusuna geliyoruz. Tanımlanan bir dünya görüşünü, orasından burasından bir cümle keserek başka bir dünya görüşü ile karıştırmak son derece tehlikelidir. Ancak tecrübelerimizden biliyoruz ki, iyi ve kötünün incelenmesi, insanda derin korkular çağrıştırır. İnsanın anlama ve fark etme yeteneğini duygusal açıdan körelten bu korkular, gerçeklerin saptırılmasına ve görüşlerin karıştırılmasına yol açar. Tüm tehlikelerine rağmen, Amfortas'ın çekindiği, kötünün doğasına yönelen soruyu burada sormaya çalışacağız. Çünkü hastalanmamızda çok önemli bir işleve sahip olan gölge, varlığını, " iyi ile kötü"nün, "doğru ile yanlış"ın ayrıştırılmasına borçludur.

Gölge, insanın *kötü* olarak tanımladığı her şeyi içerir, böylece gölgenin kendisi de *kötü* olmak zorunda kalır. Böylece, gölgeyle gördüğümüz her yerde savaşmak ve onu yok etmek, sadece haklı ve doğru değil aynı zamanda ahlaki olarak da gerekli hale gelir. Burada yine insanoğlunun gözleri, görünürdeki mantıktan körleşir ve hayati amacı olan "kötünün ortadan kaldırılması"nın, hep başarısızlıkla sonuçlanmasını bir türlü anlayamaz.

Kutuplaşma kanununa göre, iyi ile kötü, aynı birliğin iki ayrı yüzüdür ve varlıkları birbirlerine bağlıdır. İyi, kötüden beslenir, kötü iyiden. Amacı iyiyi beslemek olan biri, farkında olmadan kötüyü de besler. Bu ifadeler, ilk bakışta bazılarına ürkütücü gelebilir, ama onların doğruluğunu, hem teorik hem de pratik anlamda reddetmek zordur.

Kültürümüzde, iyi ve kötüye karşı aldığımız tavır, büyük ölçüde Hıristiyanlık ve bu dinin öğretim kalıpları tarafından belirlenir; bu durum, dinin gereklerinden bağımsız olarak inananlar için de geçerlidir. Bu nedenle, iyi ve kötü ile ilgili anlayışı açıklayabilmek için, dinsel tanımlamalara geri dönmek istiyoruz. Burada amacımız, herhangi bir teorinin ya da Kutsal Kitap'ın değerlendirmelerini *saptırmak* değildir. Aslında, mitolojik hikaye ve resimler, zor metafizik problemleri açıklamak için çok daha uygundur. Bizim bu konuda İncil'den bir hikayeye başvurmamız zorunlu değildi, ama kültürel olarak durduğumuz noktayı belirlemek açısından faydalıydı. Böylece, her dinde aynı olan "iyi ve kötü"ye yaklaşım biçimindeki yanlış anlamaları görmemiz mümkün olacaktır. Bu yanlış anlamalar, Hıristiyanlık dinbiliminde, bu dine özgü birtakım yorum değişikliklerine dönüşmüştür.

Eski Ahit'te yer alan İlk Günah tasviri, bu problemi anlamak açısından oldukça uygundur. İkinci Yaratılış hikayesinde, ilk -androjen- (çift cinsiyetli, hem erkek hem dişi ç.n.) insan olan Adem'in cennet bahçesine nasıl indirildiğini hatırlayalım. Adem bu bahçede, zengin bir doğanın yanı sıra, iki tane özel ağaç bulur; "yaşam ağacı" ve "iyi ile kötüyü ayrıştırma ağacı" Bundan sonrası için, Adem'in bir erkek değil, androjen olduğunun bilinmesi önemlidir. Adem, bütün bir insandır, henüz kutuplaşmaya bağımlı değildir ve zıt kutuplara bölünmemiştir. Hâlâ, her şeyle "bir"dir - bu kozmik bilinç durumu, cennet görüntüsü ile tasvir

edilir. Ancak, Adem bilincin "bir"liğinde yaşarken bile, kutuplaşma konusu, *iki* ağaç olgusuyla ortaya konmuştur.

Bölünme, Yaratılış hikayesinin en başından itibaren yer alır. Yaratılışın zaten kendisi bir bölünme ve ikiye ayrılma ile gerçekleşir. İlk Yaratılış hikayesinde de, hep kutuplaşmadan söz edilir: Işık-karanlık, su-kara, güneş-ay vs. Sadece insan "hem erkek hem kadın" olarak bütün yaratılmıştır. Tabii hikayenin devaminda kutuplaşma daha da yoğunlaşır. Sonunda Adem bir dilekte bulunur, varlığının bir bölümünü dışarı çıkarmak ve biçimsel olarak bağımsız olmasını sağlamaktır dileği. Böyle bir adım mecburen bir bilinçlilik kaybı anlamına gelir. Bu durum Adem'in uykuya dalması ile anlatılır. Tanrı, bütün ve iyi insan olan Adem'in bir tarafını alır ve bunu bağımsız kılar.

Luther'in Adem'in "kaburga"sı olarak tercüme ettiği kelime, orjinal İbranice metinde *tselah* = yan, taraf olarak geçer ve bu kelime, *tsel* = gölge kelimesi ile akrabadır. "Bütün ve iyi insan" parçalanır, *erkek* ve *kadın* olarak adlandırılan, biçimde farklı iki ayrı görüntüye bölünür. Ancak, bu iki insan birbirlerinin farklarını tanımadıkları için, bölünme henüz tamamen insan bilincine ulaşmamış olur. Bunlar cennetin bütünlüğünde yaşamaya devam ederler. Biçimsel bölünme aynı zamanda yılanın harekete geçmesinin de ön koşuludur. Ön koşul gerçekleşince, yılan, insanın hassas yarısı olan dişiye, "ayrıştırma ağacın-"dan tattığı takdirde, iyi ile kötüyü ayrıştırma yeteneği kazanacağına dair söz vererek onu kandırır.

Yılan sözünü tutar. İnsanlar kutuplaşmayı görmeye başlar ve iyi ile kötüyü, erkek ile dişiyi ayırt ederler. Böylece birliği (kozmik bilinci) kaybederler ve kutuplaşmayı (ayrıştırma yeteneğini) kazanırlar. Mecburen cenneti, "birliğin bahçesi"ni terk etmek zorunda kalırlar ve maddesel varlıkların kutupsal dünyasına düşerler.

İlk günahın hikayesi bu şekildedir. Bu "düşüş"te insan birlikten kutuplaşmaya iner. Tüm halkların ve zamanların mitolojileri insan varoluşunun bu temel konusunu bilirler ve benzer resimlere oturturlar. İnsanın günahı *birlikten ayrılmasından ibarettir.* Günah ve ayrılma kelimeleri dil bakımından akrabadır. Yunanca'da günah kelimesinin gerçek anlamı daha açık görülür: *Hamartama* "günah" demektir ve bunun karşılığı olan fiil *hamartanein* , "noktayı kaçırmak", "hedefi vuramamak", "günah işlemek" anlamındadır. Yani günah, "nokta"yı bulmaktaki yeteneksizliktir. "Nokta" ise, insan için ulaşılamaz ve hayal edilemez gibi gözüken "bir"liğin sembolüdür, çünkü noktanın alanı ve hacmi yoktur. Kutupsal bir bilinç, noktayı yani "bir"liği bulamaz; işte günah budur. Günahkâr, kutuplaşmış demektir. Bunu görebilirsek, Hıristiyanlıkta yer alan "yaratılıştan günaha düşkünlük" kavramını daha iyi anlarız.

İnsanın kutupsal bir bilince sahip ve günahkâr olmasının belli bir nedeni yoktur. Bu kutuplaşma, insanın, (tıpkı Baba'nın Cennet'teki hali gibi) mükemmel olmak amacıyla, zıtlıklar arasında ilerlemesine hizmet eder; ta ki her şeyi öğrenip, kendisiyle bütünleşinceye kadar. Ama bu yol suçlu olmayı da içerir. "Yaratılıştan günaha düşkünlük" kavramı, günahın, insanın somut davranışlarıyla bağlantılı bir şey olmadığını söyler. Oysa, tarihin akışında, kilise, günah kavramını deforme ederek değiştirmiş ve günahın, *kötü* şeyler yapmak olduğunu, *iyi* ve *doğru* davranışla ondan kurtulabileceğimizi anlatmıştır. Ama günah, kutuplaşmanın içindeki zıt uçlardan biri değildir; günah, kutuplaşmanın kendisidir. Günahtan kaçamayız, çünkü insana ait *her* eylem, kutuplaşmış olduğundan günahkârdır.

Bu mesajı, hiç saptırılmamış haliyle Yunan tragedyasında bulabiliriz. Eski Yunan trajedileri, insanın sürekli iki seçenek arasında karar vermek zorunda kalmasını, ancak hangi kararı

alırsa alsın yine de suçlu olmaktan kurtulamayışını anlatırlar. Hıristiyanlık tarihi içinse, günahın dinsel olarak yanlış anlaşılması gerçekten vahim sonuçlara yol açmıştır. İnananların, günah işlememek ve kötüden kaçınmak konusundaki sürekli çabaları, *kötü* olarak sınıflanan alanların bastırılmasına yol açmış ve böylece çok güçlü bir gölge yaratılmıştır. Bu gölge, Hıristiyanlığın en hoşgörüsüz dinlerden birine dönüşmesine, engizisyona, cadı avlarına, toplu katliamlara neden olmuştur. Yaşanmayan kutup kendini her zaman gerçekleştirir ve asil, seçkin ruhları hiç beklemedikleri bir anda ele geçirir.

İyi ve kötünün kutuplaşması, Hıristiyanlıkta, Tanrı ile şeytanın, iyi ile kötünün birer temsilcisi olarak -diğer dinlerde tipik olmayan bir şekilde- karşı karşıya gelmesine yol açar. Burada şeytan, Tanrı'nın düşmanı olarak görülür ve Tanrı, farkına varmadan kutuplaşmaya itilir. Böylece Tanrı şifa gücünü kaybeder. Oysa Tanrı, tüm kutuplaşmayı, doğal olarak "iyi ve kötü"yü ayırmadan içinde bütünleştiren "bir"liktir. Şeytan ise, kutuplaşmadır, ikiliğin efendisidir, ya da Hz. İsa'nın dediği gibi: "*Bu* dünyanın efendisidir." Kutuplaşmanın gerçek efendisi olan şeytan her zaman bölünmenin veya ikiliğin sembolleri ile ifade edilir: Boynuzlar, tırnaklar, çatallar, yukarıya doğru iki sivri ucu olan pentagram (beş köşeli yıldız. ç.n.) vs. Özetle; kutupsal olan dünya şeytanidir ve günahkârdır. Bunu değiştirmek mümkün değildir - bu nedenle de tüm üstatlar, kutupsal dünyayı terk etmeyi öğretirler.

Bu noktada, din ile sosyal çalışmalar arasındaki derin farklılığa geliyoruz. Gerçek din, hiçbir zaman bu dünyadan bir cennet yaratmayı denememiştir, bilakis, sadece bu dünyadan birliğe doğru giden yolu öğretmiştir. Gerçek felsefe, kutupsal bir dünyada, sadece bir kutbu gerçekleştirmenin mümkün olmadığını bilir. Bu dünyada herkes, tüm sevinçleri eşit miktarda

acı ile dengelemek zorundadır. Bu anlamda örneğin bilim şeytanidir, çünkü kutuplaşmanın genişlemesine taraftardır ve çeşitliliği besler. İnsan olanaklarının işlevsel kullanımı enerjimizi kutuplaştırıp "bir" olmayı engellediğinden, bu kullanımda hep şeytani bir taraf vardır.

Açıklamalarımızda, bir şeyi şeytani olarak nitelendirirken, amacımız kesinlikle onu kötülemek değildir, sadece günah, suç, şeytan gibi kavramların kutuplaşma ile bağlantısını açıklamaktır. İnsan her yaptığında daima suçlu veya günahkâr olmak durumundadır. Önemli olan, insanın bu suçla yaşamayı öğrenmesidir, aksi takdirde kendine karşı dürüst olamaz. Günahın çözümü, birliğin elde edilmesindedir. Ancak gerçekliğin bir yarısından kurtulmaya çalışan biri için, birliği elde etmek olanaksızdır. İnsanın devamlı suçların arasından geçmek zorunda kalması, iyileşmeye giden yolu güçleştirir.

Yazılan İncil'lerde, günah hakkındaki bu yanlış anlayış hep tekrar edilir: Birtakım ikiyüzlüler, kilisenin öne sürdüğü "yasaklara uyarak ve kötüden kaçarak ruhumuzu iyileştirebileceğimiz" fikrini savunurlar. Hz. İsa dağdaki vaazı esnasında, bir Musevi kanunu ile de bağlantı kurarak, şu uyarıda bulunmuştu: "Bir düşünce, davranışa dönüştürüldüğü ölçüde ağırlık kazanır. " Bu yorumla vurgulanan, yasaklamanın doğru bir şey olduğu değil, kutuplaşma içindeyken günahlardan arınabilmenin bir kandırmaca olduğudur. İki bin yıl önce, saf öğreti o kadar zor ve can sıkıcıydı ki, insanlar bu öğretiyi yok etmeye çalıştılar. Oysa gerçeklik, "ben"in sürekli sapmaya çalıştığı yanılgıları parçalayarak yoluna devam eder. Gerçek zordur, kırıcıdır ve orada duygusal hayallerle, ahlak kandırmacalarına yer yoktur.

Zen'in temel metinlerinden Sandokai'de şöyle denir:

Işık ve karanlık
Karşı karşıya dururlar.
Biri diğerine bağımlıdır.
Tıpkı sağ bacağın bir adımının
Soldakine bağımlı olduğu gibi.

"Ana kaynaktan gelen gerçek kitap"ta yer alan, "İyi işlerden önceki uyarılar" da, Yang Dschu şöyle der: "İyi bir iş yapan, onu şöhret için yapmaz, ama şöhret iyi işle birlikte ona gelecektir. Şöhretin tek başına kazançla bir ilgisi yoktur, ama şöhretten sonra kazanç da gelecektir. Kazancın tek başına kavgayla bir ilgisi olmasa da, kavga kazancın peşine takılacaktır. Bu nedenle asilzadeler iyi olanı yapmaktan çekinirler."

Günah konusundaki yanlış anlayış, Hıristiyan kültüründe kökü derinlere inen bir değer yargısı oluşturmuştur. Bu problemle ilgili olarak diğer dinlerde aynı ölçüde büyük zorluklar yoktu ve halen de yoktur. Hinduizm'deki Tanrı üçlemesinde (Brahma-Vishnu-Shiva) yıkıcılık rolü Shiva'ya düşer ve yapıcı olan Brahma'ya karşı düşman gücü temsil eder. Bu şekilde bir canlandırma, insanların, kuvvetler arasındaki değişim oyununu daha kolay anlamalarını sağlar. Buda ile ilgili hikayelerden biri şöyledir: Genç bir adam Buda'ya gelir ve öğrencisi olmasına izin vermesini rica eder. Buda sorar: "Hiç hırsızlık yaptın mı?" Genç cevaplar: "Asla." Buda karşılık verir: "Öyleyse git ve çal, bunu öğrendiğin zaman tekrar bana gelebilirsin."

Zen Budizminin en eski ve önemli metni olan Shinjinmei'nin 22. kıtasında şöyle der: "Eğer zihnimizde Doğru ve Yanlış'a ilişkin en ufak bir kırıntı kalırsa, ruhumuz şaşkınlık içinde perişan olur." Elbette, farkındalık için daima iki kutba ihtiyacımız vardır. Ama bu kutupların zıtlığına takılıp kalma-

dan, bu zıtlığın gerilimini, birliğe giden yolda itici güç ve enerji olarak kullanmamız gerekir. İnsan, günahkârdır, suçludur ve bu suçluluk onun ödülüdür, çünkü suçluluk insanın özgürlüğünün garantisidir.

İnsanın, kendini suça ezdirmeden suçunu kabul etmeyi öğrenmesi, bizler için çok önemlidir. Suçun metafizik bir doğası vardır, ortaya çıkış nedeni direk olarak insan davranışları değildir. Suç, daha çok, yaptığımız bir hareketle ilgili tavır alma ihtiyacımızdan doğar. Suçu kabul etmek, bizi, suçun getirdiği korkulardan kurtarır. Korku bir darboğazdır, gerekli açılım ve genişlemeyi kesin olarak engeller. Hep iyi olanı yapmaya çabalamak, zıt kutbu olan kötünün bastırılması demektir, oysa insan günahlarından bu şekilde kaçıp kurtulamaz. Günahtan iyi işler yaparak kurtulmaya çalışmak, bizi dürüstlükten uzaklaştırır.

Birliğe giden yol, sadece kaçmaktan daha fazla bir şeyler gerektirir. Zıtlıkları içimizde birleştirmek için, korkmadan, her şeyin içindeki kutuplaşmayı görmemiz, bu tecrübeyle sürekli bilinçlenmemiz ve varoluşumuzdaki çelişkileri aşmamız lazımdır. Bizden istenen kaçmak değil, yaşayarak çözmektir. Bunun için değer sistemimizin katılığını daima sorgulayarak şunu fark etmeliyiz: "Kötü"nün en büyük sırrı, aslında var olmamasıdır. Her kutuplaşmanın karşısında, "Tanrı" veya "Işık" olarak adlandırdığımız "Birlik" vardır.

Başlangıçta "Işık", her şeyi içine alan birlikti. Bu ışık dışında hiçbir şey yoktu. Sonra, sadece ve sadece ışığın fark edilebilmesi ve algılanabilmesi amacıyla karanlık oluştu ve kutuplaşmanın ilk adımı atıldı. Işığın bilinç düzeyinde görülebilir hale gelmesi için, karanlık gerekliydi. Karanlık bu anlamda, tıpkı zaman ve mekân gibi, kutuplaşmanın bir kandırmacası, bir hilesidir. Çünkü karanlık, aslında (Lucifer'in öğrettiği gibi) ışığa hizmet eder, ışığın gübresidir, onun taşıyıcısı ve ana rahmidir.

Kutuplaşma ortadan kalkarsa karanlık da ortadan kalkar, çünkü tek başına var olması mümkün değildir. Işık vardır, Karanlık yoktur. Sonucu hep bilindiği için, ışığın güçleri ile karanlığın güçleri arasındaki savaş, gerçek bir savaş değildir. Karanlık, ışığa hiçbir kötülük yapamaz. Ama ışık, karanlığı hemen ışığa dönüştürür. Bu nedenle, eğer karanlık, kendisinin var olmadığının ortaya çıkmasını istemiyorsa, ışıktan sakınmak zorundadır.

Bu kuralı fiziksel dünyamızda da görebiliriz - ne de olsa, Mikrokozmos = Makrokozmos, yani aşağıdaki, yukarıdaki gibidir. Gözümüzün önüne bol ışıkla aydınlatılmış bir oda getirelim. Bu odanın dışında tamamen karanlığın hakim olduğunu düşünelim. Bu durumda, kapıları ve pencereleri açarak karanlığı içeri aldığımızda, karanlık içeriyi karartmayacaktır. Aksine, ışık, karanlığı ışığa dönüştürecektir. Örneği tersine çevirelim: Dışarısı ışıkla aydınlanmış, ama içi karanlık olan bir oda düşünelim. Kapıları ve pencereleri açarsak, bu kez dışarıdaki ışık, içerideki karanlığı ışığa dönüştürecek ve oda ışıkla dolacaktır. Aynı kural bilincimiz için de geçerlidir. Bilinç dediğimiz şey, bir insanın, bilincinin ışığında kalan ve bu nedenle görebildiği özelliklerin ve görüntülerin tümüdür. Gölge ise bilinç ışığının aydınlatmadığı, bu nedenle karanlıkta kalan ve bilinçdışı denilen alanın tümüdür. Tabii bu alan, karanlıkta kaldığı sürece bize kötü ve korkutucu gözükür. Gölgemize yönelteceğimiz bir bakış, karanlığa ışık getirir ve bilinçdışını bilinçli hale getirmemize yeterli olur.

Biraz bakmak, kendini tanıma yolundaki en sihirli formüldür. Bakmak, bakılanın kalitesini dönüştürür, çünkü karanlığa ışık, yani bilinç getirir. İnsanlar daima "bir şeyleri" değiştirmek isterler, oysa ondan beklenen bakma yeteneğidir. İnsanın - bilgelik ya da aydınlanma dediğimiz - en yüksek amacı, *her şeye* bakabilme ve *her şeyin* olduğu gibi, doğal haliyle iyi olduğunu

anlayabilme yeteneğine ulaşmaktır. Bu gerçek "kendini tanıma"dır. İnsan hâlâ bir şeylerden rahatsızlık duyuyorsa ve hâlâ bir şeyleri değiştirme gereği hissediyorsa, kendini tanıma aşamasına henüz ulaşmamış demektir.

Bu dünyadaki olaylara, egomuzun bizleri nefrete veya sevgiye sürüklemesine izin vermeden bakmayı öğrenmeliyiz. Her yapılan değerlendirme bizi şekiller dünyasına bağlar ve sorumluluğa yol açar. Sorumluluk duyduğumuz sürece, acıdan bağımsız olamayız, günahkâr, kötü, hasta olarak kalırız. Daha iyi bir dünyaya olan özlemimizle dünyayı değiştirme çabalarımız hiç bitmez. İnsan, dünyanın kusurlu ve eksik olduğuna inanır. Aslında kusurlu ve eksik olan, bütünlüğü görmekten onu alıkoyan, sadece insanın kendi bakışıdır, fakat o bunu bir türlü fark edemez.

Her şeyde kendimizi tanımayı öğrenmeli, sonra da dengeli olma konusunda alıştırma yapmalıyız. Dengeli olmak, kutuplaşmanın orta noktasına doğru ilerlemek ve bu noktadan uç kutupları görebilmektir. Dengeli olmak, görüntülere, onları değerlendirmeden, ateşli bir "evet" ya da ateşli bir "hayır" demeden, kimliksiz olarak bakmamızı sağlayan tek davranış biçimidir. "Denge"yi, hissizlik ve ilgisizliğin bir karışımı olan "kayıtsızlık"la karıştırmamalıyız; Hz. İsa'nın bahsettiği "ılıklar" gibi. Bu tür insanlar, asla sürtüşmeye girmezler. Onlar bastırarak ve kaçarak sağlıklı bir dünyaya kavuşabileceklerine inanırlar. Oysa, gerçeği arayanlar, sağlıklı dünyayı çalışarak elde ederler; varoluşlarının çelişkilerini fark ederler ve kutuplaşmanın hakkından gelmek için, onu bilinçleriyle, öğrenerek aşmaktan kaçınmazlar. Onlar, Ben'lerinin yarattığı zıtlıkları bir şekilde "Bir"leştirmek zorunda olduklarını bilirler. Bir karar verdiklerinde daima suçlu duruma düşeceklerini bildikleri halde, bu suçluluğa takılıp kalmadan, gerekli kararları ve-

rirler. Dünyadan kaçış ve manastır hayatı da, kutuplaşmayı aşmak için uygun bir yol değildir. Bize gerekli olan, daha çok *bilinçli bir biçimde*, yaşamın istedikleriyle yüzleşme cesaretidir. Bunu yaparken bilincimiz, her eylemimizde kendimizi gözlememizi sağlar ve davranışlar içinde kaybolmamıza engel olur. Ne yaptığımız hiç önemli değildir. Önemli olan, nasıl yaptığımızdır. Bunu yaparken bilinçli miyiz? Yoksa, bu harekette egomuz mu gizlidir? Yaptıklarımızla kendimizi bağımlı mı yoksa özgür mü kıldığımız, bu soruların cevaplarına göre değişir.

Emirler, kanunlar ve ahlak, kişiyi mükemmellik hedefine götürmez. İtaat iyidir, ama yeterli değildir. Bilelim ki, "Şeytan da itaat eder." İnsan, bilincinde yetişkin bir konuma gelip, kendisine karşı sorumluluklarını fark ettiği zaman, dış emirler ve yasakların hükmü kalmaz. "Kibritle oynamama" yasağı, küçük çocuklar içindir ve çocuk büyüdüğünde bu yasak gereksiz ve anlamsız hale gelir. Kişi kendi içinde, kendi kanununu bulmuşsa, tüm diğer kanunlarla bağını kopartır. Her insanın en içte yer alan kanunu, kendi gerçek merkezini, kendini bulmak ve onu gerçekleştirmektir, yani "olan" her şeyle "bir" olmaktır.

Zıtlıkları birleştirmede kullanmamız gereken araç sevgidir. Sevgi prensibi, kendini açmak ve o ana kadar dışarıda olan bir şeyleri içeri almaktır. Sevgi "bir"lik için çabalar. Sevgi, içinde erimek ve hiç ayrılmamak ister. Sevgi, Sen'i Ben'e ve Ben'i Sen'e çevirdiği için zıtlıkları birleştirmenin anahtarıdır. Sevgi, kısıtlama ve şartlanma olmadan "Evet" diyebilmektir. Sevgi, tüm evrenle bir olmak ister; bunu başaramazsak sevgiyi gerçekleştiremeyiz. Sevgi eğer hâlâ bir seçim yapıyorsa, gerçek sevgi değildir. Çünkü sevgi ayırmaz, oysa seçim ayırır. Sevgi kıskançlık tanımaz, çünkü sahip olmak istemez. Sevgi çağlaya çağlaya akmak, sağanak halinde yağmak ister.

Bu her şeyi içine alan gerçek sevginin sembolü, Tanrı'nın insanlara duyduğu sevgidir. Tanrı'nın sevgisini farklı dağıttığını düşünemeyiz. Tanrı başka birini daha çok seviyor diye kıskançlık duymak daha da anlamsızdır. Tanrı, yani "Bir"lik, İyi ve Kötü ayırt etmez, işte bu nedenle O, Sevgi'dir. Güneş sıcaklığını tüm insanlara gönderir, ışınlarını yapılan işe göre dağıtmaz.

Sevgi sınır tanımaz.
Sevgi engel tanımaz.
Sevgi dönüştürür.
Kötüyü sevelim ki, Kötü kurtulsun.

5
İnsan Zaten Hastadır

Bir keşiş, mağarada meditasyon yapıyordu. O sırada içeri bir fare girdi ve sandaletini kemirmeye başladı. Keşiş kızgınlıkla gözlerini açtı: "Neden dua ederken beni rahatsız ediyorsun?" "Açım" dedi fare. "Git buradan, ahmak fare", diye uyardı keşiş, "ben Tanrı'yla Birliği arıyorum, beni nasıl rahatsız edersin!" Fare o zaman sordu: "daha benimle "bir" olamazsan, Tanrı'yla nasıl "bir" olmayı istersin?"

Buraya kadar anlattığımız tüm düşünceler, insanın hastalandığını değil, *zaten hasta olduğunu* fark etmemiz içindi. Hastalığa bizim bakışımızla, tıbbın bakışı arasındaki en büyük fark budur. Tıp, hastalığı, "normal sağlık durumunun" sevilmeyen, istenmeyen bir bozulması olarak görür ve bu bozulmayı mümkün olduğunca hızlı düzeltmeye çalışır. Ayrıca hastalığı engellemek ve sonunda ortadan kaldırmak için büyük bir uğraş verir. Buna karşılık bizim güçlendirmek istediğimiz görüş ise, hastalığın, doğanın işlevsel bir kusurundan çok daha fazlası olduğudur. Hastalık, her şeyi içine alan bir kurallar sisteminin parçasıdır ve evrime hizmet eder. Sağlığın, zıt kutbu olarak hastalığa ihtiyacı olduğu için, insan hastalıktan uzak tutulamaz.

Hastalık, insanın günahkâr, suçlu ya da sağlıksız olduğunun ifadesidir. Hastalık, İlk Günah'ın küçük evrendeki, yani insandaki, uygulamasıdır. Bu tanımlamaların, ceza düşüncesi ile hiçbir ilgisi yoktur. Aksine söylemek istediğimiz, insanın, kutuplaşmayla ilgisi olduğu sürece suç, hastalık ve ölümle de ilgisi olacağıdır. Suç, hastalık ve ölümün gerçeklerini fark ettiğimiz takdirde, bunların bize hiçbir olumsuz yan etkisi olamaz. Ama bunlarla Savaşmak, Değerlendirmek ve Anlamak İstememek, onları korkunç düşmanlarımız haline getirir.

İnsanda "bir"lik eksik olduğu için, o zaten hastadır. Hiçbir eksiği olmayan "sağlıklı insan" sadece tıbbın anatomi kitaplarında bulunur. Gerçek yaşamda böyle bir örnek yoktur. Onyıllar boyunca belirgin bir hastalık ya da ağır bir rahatsızlık geçirmemiş insanlar olabilir. Tabii bu, onun da aslında hasta ve ölümlü olduğu gerçeğini değiştirmez. Hastalık, Eksikliğin, Zayıflığın, Yaralanabilir Olmanın, Ölümlülüğün ifadesidir. Daha detaylı bir bakışla, "sağlıklı" insanlarda bulunan eksiklikler bizi şaşırtabilir. Bräutigam, "Psikosomatik Tıp Eğitim Kitabı"nda şu bilgileri veriyor: "Bir şirkette çalışan ve hasta olmayan işçi ve memurlarla yapılan görüşmelerde, bu kişilerin hastanelerde tedavi edilen insanlarla aynı sıklıkta bedensel ve ruhsal şikayetler yaşadığı ortaya çıkmıştır." Aynı kitapta Bräutigam, E. Winter'in bir araştırmasına (1959) kadar uzanan bir istatistiği de açıklıyor:

200 Sağlıklı Memurla Yapılan Görüşmelerde Ortaya Çıkan Şikayetler

Keyifsizlik	% 43, 5
Mide şikayetleri	% 37, 5
Korku duyma	% 26, 5
Sık yaşanan boğaz iltihabı	% 22, 0
Baş dönmesi, baygınlık	% 17, 5
Uykusuzluk	% 17, 5
Sancılı adet görme	% 15, 0
Peklik	% 14, 5
Terleme	% 14, 0
Kalp ağrıları, çarpıntılar	% 13, 0
Baş ağrıları	% 13, 0
Egzamalar	% 9, 0
Boğazda yumru, tıkanma hissi	% 5, 5
Romatizma şikayetleri	% 5, 5

Edgar Heim, "Bir Kriz ve Şans Olarak Hastalık" kitabında şöyle diyor: "Bir yetişkin, yaşamının yirmi beş yılında ortala-

ma olarak bir kez yaşamsal tehlikesi olan, yirmi kez ciddi ağırlıkta ve yaklaşık iki yüz kez de orta ağırlıkta hastalık geçirir."

Hastalıktan kaçabileceğimiz ya da onu dünyadan silebileceğimiz hayalinden kurtulmamız gerekiyor. İnsan, daima güce açlık duyan egosu ile yaşar. Her "ama, istiyorum" ifadesi, bu güç iddiasını sergiler. "Ben", hep daha fazla böbürlenir ve insanı hep daha yeni ve asil kılıflar bularak kendine hizmet etmeye zorlar. "Ben", sınırlamalarla yaşar, bu yüzden vericilikten, sevgiden ve birlikten korkar. "Ben" karar verir, bir kutbu gerçekleştirir ve oluşan gölgeyi dışarı, "Sen"e doğru iter. İnsan, orta noktadan kenara doğru kaydıkça, hastalık insanı yeniden ortaya doğru sıkıştırır ve tüm tekyönlü yaklaşımları dengeler. İnsan, egosunun coşkusuyla attığı her adımı, hastalık, alçakgönüllülük ve çaresizliğe doğru atılan bir adımla eşitler. Sağlıklı yaşamak için her deneme hastalığı davet eder. Bu ifadelerin zamanımıza uygun olmadığını biliyoruz. Sonuçta tıp, engelleyici tedbirlerini arttırmaya başarıyla devam etmekte, öbür tarafta ise, bir "doğal ve sağlıklı yaşam" patlaması yaşanmakta. Oysa esas konu açısından düşünürsek, doğal yaklaşımlar da, tıbbi tedbirler kadar alakasız kalır. Her iki yaklaşım da, hastalığın işlevsel olarak önlenmesinden yola çıkarlar ve birtakım yöntemlerle hastalıktan korunabilecek "sağlıklı insan"a inanırlar. Tabii insanlar da, bizim tüm hayalleri yıkan "insan zaten hastadır" sözümüz yerine, hep umut uyandıran haberleri dinler ve onlara inanırlar.

Yaşam, hayal kırıklıklarından oluşan bir yoldur. İnsan, gerçeği taşıyabilecek hale gelinceye kadar, hayalleri birbiri ardına elinden alınır. Hayallerin yıkılması hiç de kolay ve hoş değildir, ama bize hep yeni özgürlük alanları armağan eder. Hastalık, ağır hastalık ve ölümün, varoluşun kaçınılmaz ve gerçek yol arkadaşları olduğunu fark etmeye cesaret edebilenler, kısa

sürede bu farkındalığın asla umutsuzluğa yol açmadığını görürler; onların daha çok içlerindeki yardımsever ve bilge dostları olduğunu ve bu dostların gerçek ve iyileştirici yolumuzu bulmaya yardım ettiklerini keşfederler. İnsanlar arasında, her adımda egomuzun oyunlarını ortaya çıkaran ve bakışlarımızı gölgemize yönlendiren gerçek dostlar çok az bulunur ya da hiç bulunmaz. Böyle bir şeyi bir dostumuz yapsa onu hemen "düşmanımız" ilan ederiz. Aynı durum hastalık için de geçerlidir. Hastalık, bizler tarafından sevilebilmek için fazla dürüsttür.

Kendini beğenmişlik, bizleri, yeni giysilerini hayaliyle dokuyan kral kadar kör ve zayıf hale getirir. Tabii hastalık belirtileri parayla satın alınamadığı için, bizi dürüstlüğe zorlarlar. Varlıklarıyla, bizde gerçekten neyin eksik olduğunu, nelerin hakkını vermediğimizi, neyin gölgede kalıp kendini gerçekleştirmek istediğini ve bizim nerede tek taraflı hale geldiğimizi gösterirler. Belirtiler, sadakat ve tekrarlarıyla, bir problemi sandığımız kadar hızlı ve kesin olarak çözmediğimizi bize anlatırlar. Hastalık genelde, kişi kendi kuvveti ile dünyayı değiştirebileceğine inandığı zamanlarda, onun aslında ne kadar küçük ve güçsüz olduğuna parmak basar. Bir diş ağrısı, bir bel ağrısı, nezle ya da ishal, parlak bir galibi, zavallı bir solucana çevirmeye yeterlidir. İşte hastalıkta nefret ettiğimiz budur.

Ne önleyici tıbbın, ne de "sağlıklı yaşam"ın hastalıktan kurtulmakta başarılı olamadığından bahsetmiştik. Eski bir bilgeliği hatırlamak ve anlamak bize bu konuda başarı getirebilir: "Boyun eğmek, iyileştirmekten daha iyidir." Tabii, hastalık bizi eğilmeye zorlamadan, gönüllü bir boyun eğmeden söz edilmektedir.

Hastalık, iyileşmemenin iyileşmeye dönüştüğü dönüm noktasıdır. Bunun olabilmesi için, insanın hastalığa karşı yürüttüğü savaşta ateşkes yapması, hastalığın ona söyleyeceklerini din-

lemeyi ve görmeyi öğrenmesi gerekir. Hasta, kendi içindeki sese kulak vermeli ve eğer gelen haberleri öğrenmek istiyorsa, hastalıkla iletişime girmelidir. Hasta, kendisi hakkında kendi görüş ve düşüncelerini kaçınmadan sorgulamalıdır. Kendisinde eksik olanları bilincinden içeri alarak, hastalığı gereksiz hale getirmelidir. İyileşme, hep bir Bilinçlilik Gelişimi ve Olgunlaşma ile bağlantılıdır. Gölgenin bir bölümü bedene inerek hastalık belirtisini oluşturur. İyileşme, bunun ters işlemi olarak, hastalığın getirdiği prensibi bilince yükselterek onu maddesel boyuttan kurtarır.

6
Nedenlerin Araştırılması

Eğilimlerimiz, kendilerini dünya görüşü olarak maskelemekte şaşırtıcı derecede yeteneklidirler.

Hermann Hesse

İncelemelerimiz, farklı hastalık belirtilerinin nedenleri hakkındaki bilimsel anlayışla örtüşmediği için, bazılarına buraya kadarki düşüncelerimiz, biraz anlaşılması zor gelmiş olabilir. Aslında insanlar bazı hastalık belirtilerinin kısmen ya da tamamen ruhsal nedenlerden kaynaklandığına inanmaya hazırdırlar, ama ya bedensel nedenleri kanıtlanmış onca hastalık ne olacak?

Bu noktada düşünme alışkanlıklarımızın getirdiği temel bir problemle karşılaşıyoruz. İnsan için, algıladığı süreçleri, nedenleriyle birlikte yorumlamak ve neden ile sonucu hep birbirine bağlamak çok doğaldır. Örneğin, ben bu satırları yazdığım için, yayınevi bu kitabı yayımladığı için ve kitapçı bu kitabı sattığı için, sizler de onu okuma imkânına sahip olursunuz. Nedensel düşünmek, o kadar akla yakın ve hatta o kadar zorlayıcıdır ki insanların çoğu, bu düşünceyi, olanları kavramanın bir ön koşulu olarak görürler. Böylece insan, her yerde, görüntülerin değişik nedenlerini araştırıp durur. Bunda amaç, sadece olaylar arasındaki bağlantıları netleştirmek değil, nedensel süreçleri yönlendirerek müdahale etme olanaklarını da keşfetmektir. Fiyatların yükselmesinin, işsizliğin, gençlerin suç işlemesinin nedeni nedir? Bir deprem ya da bir hastalık hangi nedenden kaynaklanır? Soru üstüne soru sorarız ve her yerde gerçek nedenleri bulmayı umarız.

Şimdi artık nedensellik o kadar da problemsiz değildir. Hatta insanın dünyayı nedensel olarak açıklama isteği, farkındalık tarihimize fazlasıyla karışıklık ve çelişki getirmiştir. Maalesef insan, bunun sonuçlarını ancak yavaş yavaş görebilmektedir. (Bu görüşün taraftarları gittikçe çoğalmaktadır.) Aristoteles'ten beri, nedenlerin sunumu dört kategoriye ayrılır: Bunlar, *causa efficiens*, yani dürtüsel neden, *causa materialis*, yani maddeden, maddecilikten kaynaklanan neden, *causa formalis*, yani şekillendirme nedeni ve son olarak *causa finalis* yani hedef tespitinden gelen, amaç nedenidir.

Nedenin kategorileri, klasik bir örnek olarak "ev inşaatı" ile kolayca gösterilebilir. Bir ev inşa etmek için önce bir ev yapmaya niyetli olmak gerekir (causa finalis). Sonra bir dürtü, örneğin yatırım ya da iş gücü gibi bir enerjiye ihtiyaç vardır (causa efficiens). Daha sonra inşaat planları (causa formalis) ve son olarak beton, tuğla, tahta vs. gibi malzemeler gelir (causa materialis). Bu dört nedenden biri eksikse, evi inşa etmek çok zor olacaktır.

Bu konuda, zıt anlayışa sahip iki grup bulunur: Birinci grubun temsilcileri, tüm nedenlerin esas nedeni olarak amaç nedenini (causa finalis) görürler. Buna göre, verdiğimiz örnekte, tüm diğer nedenlerin gerçek ön koşulu, bir ev yapma niyeti olmasıdır. Başka bir deyişle: Tüm olayların nedeni niyet ya da amaçtır. Örneğin, bu satırları yazmamın nedeni, bir kitap yayınlamaya niyetli olmamdır.

Yukarıdaki nedensellik anlayışı Ruh bilimlerinin temelini oluştururken, Doğa bilimleri, enerji nedenselliği (causa efficiens) ile bu gruptan tamamen ayrılır. Buna göre, doğa kanunlarını incelemek ve tanımlamak açısından, bir niyet ya da bir amacın olması önemli değildir. Doğadaki olayların açıklanmasında, bir güç veya dürtünün ele alınması daha anlamlıdır.

Böylece doğa bilimleri, enerjisel bir dürtüden gelen nedenselliğ kanununun etkisi altına girmişlerdir.

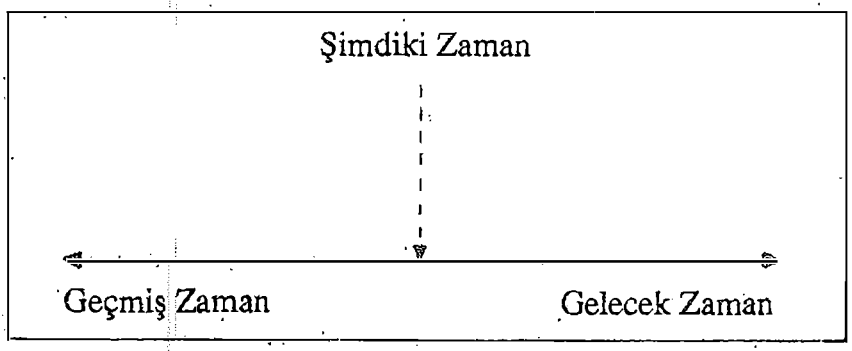
Nedenselliğe ilişkin bu iki farklı anlayış, bugüne kadar Ruh bilimlerini Doğa bilimlerinden ayırmış ve karşılıklı olarak anlaşmalarını oldukça zorlaştırmıştır. Doğa bilimlerindeki düşünce, nedenleri geçmişe doğru takip eder, amaç modeli ise nedenleri geleceğe bırakır. Son söylediğimiz kavram, birçok kişiye tuhaf gelebilir; bir şeyin nedeni, nasıl olup da zaman içerisindeki etkisinden sonra, gelecekten gelebilir ki? Öbür taraftan, kişi, günlük yaşamda bu etki bağlantısını yapmaktan hiç kaçınmaz: "*Şimdi* gidiyorum, *çünkü* trenim *bir saat* içinde hareket edecek", veya: "Bir hediye aldım, *çünkü* gelecek hafta doğumgünü var" gibi. Tüm bu ifadelerde, gelecekteki bir olay zaman olarak geriye etki yapar.

Günlük olayları incelersek, bazı olayların geçmişteki enerjisel nedenlere, bazı olayların da gelecekten gelen sonuçsal nedenlere daha uygun olduğunu görürüz. Bunu şöyle dile getiririz: "Bugün alışveriş yapıyorum, *çünkü* yarın Pazar", veya: "Vazo düştü, *çünkü* ona çarptım. " Tabii çift yönlü bir bakış da düşünülebilir. Örneğin, eşlerin kavgası sırasında atılan bir tabağın kırılma nedeni, birinin onu yere fırlatmış olması da olabilir, eşlerden birinin diğerini kızdırmak istemesi de. Sonuç; değişik noktalardan bakarsak, her iki nedenselliğin de yerinin ayrı olduğunu görürüz. Enerjisel nedenler, mekanik bir etki yarattığı için, hep maddesel düzeye aittir. Sonuçsal nedenler ise, niyet ve motivasyonla çalışır ve insan artık maddeye değil, sadece ruhuna teslim olur. Buna ilişkin kutuplaşmayı şöyle özetleyebiliriz:

causa efficiens - causa finalis
geçmiş - gelecek
madde - ruh
beden - can

Bu noktada kutuplaşmayla ilgili söylediklerimizi pratiğe dönüştürebiliriz. Bunu yaparken, "ya o ya da bu" düşüncesini, "hem o hem de bu" düşüncesine çevirebilir ve iki görüşün birbirini dışlamadığını, tersine tamamladığını fark edebiliriz. Burada önemli olan, neyin doğru neyin yanlış olduğu değil, hangi bakış açısından bakıldığıdır. Bir sigara otomatından bir paket sigara dışarı düştüğünde, bunun nedeni hem içeri atılan para, hem de sigara içme niyetimiz olabilir. Her iki bakış da uygundur ve birbirlerini kesinlikle dışlamazlar. Ama tek başına bir bakış, daima yetersiz kalır, örneğin madde ve enerjiye ait tüm nedenler bir araya gelse bile, niyet olmadığı sürece, bir sigara otomatı yoktan var edilemez. Sadece niyet veya amaç da bir şeyin görünür plana çıkabilmesi için aynı derecede yetersizdir. Bir kutup, zıt kutbu sayesinde yaşar.

Sigara otomatı hakkında sıradan bir etki yaratan bu tartışma, evrimin anlaşılması sözkonusu olunca bir kütüphaneyi dolduracak büyüklükte kavgalara konu olmuştur. İnsanın oluşumu, bir su atomundan insan beynine uzanan yolda, "doğal ayıklanma metodu" ve "gelişim sıçramaları"nın sadece rastlantısal bir sonucu mudur? Bunun bir nedeni yok mudur? Acaba insanın ilk varoluş nedeni geçmişteki maddesel bir dürtü müdür? Yoksa gelecekten bugüne etki yapan ve evrimin, belli bir hedefe doğru koşmasını sağlayan bir niyet sözkonusu



mudur? Bu ikinci görüş, doğa bilimcilerine "fazla kuramsal" gelir, birinci görüş ise ruhbilimcilere "fazla eksik" gelir. Sonuç olarak, bir şeyin oluşabilmesi için, maddesel nedenler bir taraftan iterken, hedefsel nedenler diğer taraftan çeker.

Böylece bir sonraki probleme geliyoruz. Nedenselliği mutlaka doğrusal bir çizgiye oturtmamız gerekir. Çünkü ancak böyle bir çizgi üzerinde, olayların birbirlerine etkilerini "önce" veya "sonra" bağlantısıyla kurabiliriz. Doğrusallığın ön koşulu ise zamandır, ama zaman, gerçekte olmayan bir kavramdır. Bilincimizle zamanı hissetmemizin tek nedeni, kutuplaşma sonucunda, birliğin eşzamanlılığını ancak "arka arkaya" görebilmemizdir.

İnsan, bilincindeki zamanı dışarı yansıtır, sonra da insan bilincinden bağımsız bir zaman olabileceğine inanır. Bilincimizde, yer alan bu zaman kavramını, doğrusal ve tek yönde bir akış olarak canlandırırız. Zamanın geçmişten geleceğe doğru aktığına inanır ve bu esnada "şimdi" denilen noktada hem geçmiş hem de geleceğin buluştuğunu gözden kaçırırız.

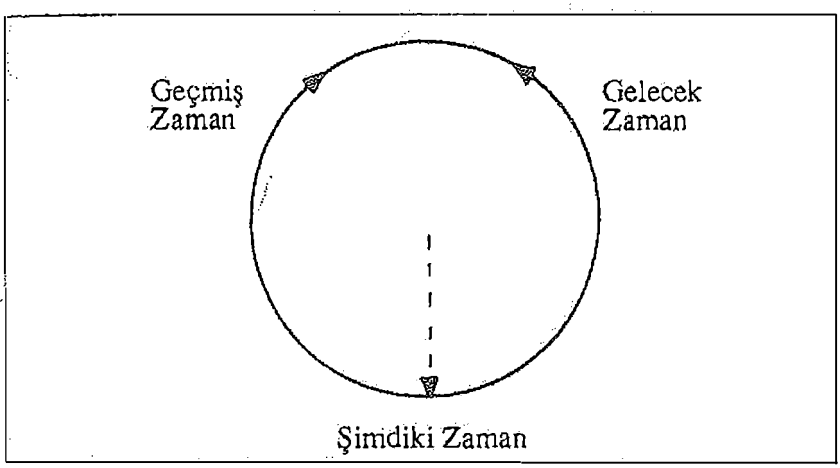
Bu başlangıçta canlandırması zor bağlantı, aşağıdaki karşılaştırma ile daha rahat görülebilir. Zaman akışını, bir ucu geçmişe uzanan ve diğer ucuna gelecek denilen bir çizgi olarak düşünelim.

Geometriden, gerçekte paralel çizgiler olmadığını biliyoruz. Çünkü mekânın küresel eğimi nedeniyle, her çizgi, bu çizgiyi sonsuza doğru uzattığımız takdirde, bir daireye tamamlanır (Riemann Geometrisi). Böylece her düz çizgi gerçekte bir daire yayının kesitidir. Bu bilgiyi yukarıda yer alan zaman eksenine oturtursak, geçmiş ve geleceğin bir daire yaparak buluştuğunu görürüz.

Bunun anlamı şudur: Bizler daima geçmişimize doğru yaşarız, dolayısıyla geçmişimiz geleceğimiz tarafından belirlenir. Bu model üzerinde nedensellik düşüncemizi kullanırsak, girişte

tartışılan problem açıklık kazanacaktır: Nedensellik de aynı şekilde her noktada iki yöne akar, tıpkı zamanın yaptığı gibi. Bu düşünce alışılmadık gelebilir, ama "başlangıç noktamızdan devamlı uzaklaştığımız halde, dünya çevresinde uçarak tekrar çıkış noktamıza ulaşmamız" gerçeğinden daha zor değildir.

1920'lerde Rus Ezoterikçi P. D. Ouspensky, 14. Tarot kartının (arınma) vizyon şeklindeki incelemesinde zamanla ilgili bu probleme şu sözlerle dikkat çekiyordu: "Meleğin adı Zaman, dedi ses. Alnında, sonsuzluğun ve yaşamın işareti olan daire var. Meleğin ellerinde altından ve gümüşten iki testi var; biri geçmiş, diğeri gelecek. İkisinin arasında birbirine akan gökkuşağı seli ise şimdiki zaman. Bu selin iki yöne de aktığını görüyorsun. Bu, zamanın insanlar için anlaşılmaz olan özelliğidir. İnsanlar, her şeyin kesintisiz olarak bir tek yöne aktığını düşünürler. Birinin geçmişten, diğerinin ise gelecekten gelerek, her şeyin nasıl sonsuza kadar buluştuğunu ve zamanın, değişik yönlerde dönen çeşitli daireler olduğunu görmezler. Bu sırrı anla ve şimdiki zamanın gökkuşağı selinde karşılaşan akımların, farklı yönlere aktığını öğren." (Ouspensky: "Evrenin Yeni Bir Modeli")



Hermenn Hesse de zaman konusunu eserlerinde tekrar tekrar ele almıştı. Klein ölümü yaşarken, şöyle der: "O, zamanın olmadığının farkındalığına erişti, ne kadar iyi. İnsanı tüm dilediği şeylerden daima ayıran, zamandır. " "Siddhartha" şiirinde, Hesse, zamansızlık konusunu birçok yerde işler. "Bir keresinde ona sormuştu, sen de sırlar nehrinden, zaman diye bir şey olmadığını öğrenmiş miydin? Vasudeva'nın yüzünü aydınlık bir gülümseme kapladı: Evet, Siddhartha, dedi: Senin söylediğin, nehrin her yerde aynı olduğudur; kaynağında, nehir ağzında, şelalede, salın yanında, hızlı aktığı yerde, denizde, dağlarda, her yerde aynı. Ve nehir için sadece şimdiki zaman olduğudur, "geçmişin" gölgesi değil, "geleceğin" gölgesi de değil. Evet söylemek istediğim buydu, dedi Siddhatha. Ve bunu öğrendiğim zaman, o anda tüm yaşantımı gördüm, o da bir nehirdi. Çocuk Siddhartha'yı, erkek Siddhartha'dan ve yaşlı Siddhartha'dan ayıran Gerçek değil, sadece Gölge'ydi. Siddhartha'nın daha önceki dünyaya gelişleri Geçmiş değildi. Ve ölümüyle Brahma'ya dönüşü de Gelecek değildi. Hiçbir şey "olmadı", hiçbir şey "olmayacak", her şey "olmakta". Her şeyin bir özü, bir de şimdiki zamanı var. "

Nedensellik de zaman ve doğrusallık düşüncesi gibi, insanın kişisel bir bakış şeklidir. Veya David Hume'un söyediği gibi, "Ruh için gerekli bir araç." Nedensellik, soru sorarken hep belirlenmiş bir bitiş noktasına ihtiyaç duyar. Nedensel dünya resminde her şeyin bir nedeni vardır. Tabii, her nedenin arkasındaki nedeni de soruşturmamız gerekir. Bu başlangıç, nedenin nedeninin nedenini araştırmaya doğru uzanır, ama maalesef bir sonu yoktur. Tüm nedenlerin nedeni bulunamaz. Ya kişi herhangi bir noktada soru sormayı bırakır, ya da ünlü "yumurta mı tavuktan, tavuk mu yumurtadan" sorusuna benzeyen çözümsüz bir soruda tıkanır. Nedensellik kavramı, düşünmenin bir yardımcı işlevi olarak, en iyi günlük yaşamda

pratiğe uygulanır, ancak bilimsel, felsefi ve metafizik bağlantıları kavrama yolunda bir araç olarak son derece yetersiz ve gereksizdir. Olaylar arasında nedensel bağlantılar olduğu inancı yanlıştır, çünkü bu inanç doğrusallık ve zaman üzerine kuruludur. Toparlarsak, nedensellik insanın kişisel bir bakış biçimidir, öyleyse onu yaşantımızda bize yardımı olacağına inandığımız yere koymamız doğru olacaktır.

Bilimde, nedensel dünyayı delerek, onu sorgulayan, kuantum fiziği olmuştur. Werner Heisenberg şöyle diyor: "Çok küçük zaman-mekân alanlarında olduğu gibi, temel parçacıkların düzeninde da zaman ve mekân garip bir biçimde kaybolur, öyle ki, *daha önce* ve *daha sonra* kavramları, çok küçük zaman dilimlerinde doğru olarak tanımlanamaz. Büyüklük arttığında, zaman-mekânın yapısında bir değişiklik olmaması gerekir, ama çok küçük zaman-mekân alanlarında yapılan deneyler, belli olayların, nedensel sıralamalarının aksine, zamanda tersine aktığını gösterebilir. "

Heisenberg, bir fizikçi olarak, gözlemlerini açık ama dikkatli bir şekilde ifade ediyor. Oysa bu gözlemler, bu dünyadaki tüm bilgeler tarafından eskiden beri öğretilen her dünya görüşüne uymaktadır. Temel parçacıkların gözlemlenmesi, zaman ve mekânın sınırında bir alanda mümkün olabilir. Burası "maddenin doğum yeridir" Heisenberg'in dediği gibi, burada zaman ve mekân kaybolmaktadır. Ancak maddenin daha büyük ve daha kaba yapılarına doğru girdikçe, "daha önce" ve "daha sonra", gittikçe netleşir. Ters yöne doğru gidersek, Zaman ve Mekân, Önce ve Sonra arasındaki net ayrım tamamen yok olur. İşte bu aşamada birlik ve farksızlığın hakim olduğu yere ulaşmış oluruz. Burada ne zaman ne mekân kalır, burada "Sonsuz Burada" ve "Şimdi" vardır. Bu, her şeyi içine alan ve buna rağmen "Hiçlik" olan noktadır. Zaman ve mekân, ku-

tuplaşma dünyasının, aldanma dünyasının, Maja'nın oluşturduğu iki koordinattır. Birliğe varabilmek için ön koşul, zaman ve mekânın aslında var olmadıklarını görebilmektir.

Nedensellik, sol beynin bir düşünme biçimidir. Sağ yarıküre ise, nedensellik tanımaz, benzerleri karşılaştırarak, analog düşünür. İşte bu analoji (analog düşünme), nedenselliğin zıt kutbu olan bakış açısıdır. Bu bakış daha doğru ya da yanlış veya daha iyi ya da kötü değildir, sadece nedenselliğin tekyönlülüğünü tamamlar. Nedensellik ve analoji, kutupsal dünyamızı anlamlı olarak yorumlayabileceğimiz bir koordinatlar sistemi oluşturur.

Nedensellik yatay bağlantıları açığa çıkartır, analoji de temel prensiplerin tüm aşamalarını dikey olarak takip eder. Analoji, olaylar arasındaki neden sonuç bağlantısına bakmaz, aksine farklı olaylardaki içerik benzerliğine bakar. Nedensellikte zaman ilişkisi "önce" ve "sonra" ile ifade edilirken, analoji, bize "Daima-Eğer-O zaman" anlamında bir eşzamanlılık verir. Nedensellik hep daha büyük farklılaşmalara yönelir, analoji ise farklı modellerin içindeki çeşitliliği bir araya toplar.

Bilimin, analog düşünmedeki yeteneksizliği, onu, bütün alanlarda hep yeni kanunlar araştırmaya zorlar. Bilim, keşfedilen bir kanunu, analog bakıldığında tüm alanlarda geçerli bir prensip şeklinde genelleştirmeye cesaret edemez. Bu nedenle, örneğin kutuplaşmayı, elektrikte, atom konusunda, asit ve baz miktarlarında, beyin yarıkürelerinde ve diğer binlerce alanda, her seferinde yeniden ve diğer alanlardan bağımsız olarak araştırır. Analoji ise, bakış açısını 90 derece döndürerek, en farklı şekilleri bile bir benzerlik çerçevesine oturtur ve hepsinde aynı temel prensibi keşfeder. Örneğin, pozitif elektrik kutbu, sol beyin yarıküresi, asit, güneş, ateş ve Çin'deki Yang, aralarında nedensel bir ilişki olmamasına rağmen, belli bir anda, ortak bir yöne sahip olabilirler.

Bu tür bir bakış açısı, dünyayı temel parçalarına ayırır ve bu parçaların oluşturduğu değişik modelleri inceler. Bu modelleri, her seviyeden bütün varlıklarda benzer biçimde bulabiliriz; "yukarıda nasılsa, aşağıda da öyledir." Bu yaklaşım, dünyada yepyeni bir sayfa açar ve nedensel bakışla görülemeyen bağlantıları görmemizi sağlar. Neden-sonuç ilişkisinin üstünlüğü işlevselliğindedir, benzerleri karşılaştırarak düşünmenin üstünlüğü ise bağlantıları açığa çıkarmasındadır. Sol beyin, nedensellik sayesinde birçok kavramı parçalayıp, analiz edebilir, ama dünyayı bir bütün olarak kavrayamaz. Sağ beyin ise bu dünyadaki süreçleri yönetme kabiliyetine sahip değilse de, bütünü, şeklin tamamını görür ve bu niteliği sayesinde gerçek anlamları öğrenir. Anlamlılık, hedef ve mantığın dışında kalan bir kavramdır, ya da Laotse'nin dediği gibi:

Sözlerde dile gelen anlam,
ebedi anlam değildir.
İsmi söylenen isim,
ebedi isim değildir.
"Olmamak", benim için, gökyüzünün
ve yeryüzünün başlangıcıdır.
"Olmak", benim için, kişisel varoluşun annesidir.
Onun için, olmamaya giden yol,
muhteşem öze bakmaya yöneltir,
olmaya giden yol ise mekânın sınırlamalarına bakmaya.
Temelde ikisi de birdir
ve isimleri değişiktir.
Birlik halindeyken, ismi sırdır.
Sırlardan daha derin sır ise,
tüm mucizelerin çıktığı o büyük kapıdır.

7

Soruşturma Yöntemi

"Tüm yaşam, cevabın tohumunu içinde taşıyan, şekle dönüşmüş sorulardan ve sorulara gebe cevaplardan başka bir şey değildir. Yaşamda bundan başka bir şey gören delidir."

Gustav Meyrinck, Golem

Sık rastlanan hastalık belirtilerinin anlamını açmaya çalıştığımız ikinci bölüme yaklaşırken, sorular metoduna ilişkin bir şeyler söylemek istiyoruz. Amacımız, bir hastalık belirtisi ortaya çıktığında, sadece ilgili hastalığın anlamını öğrenmek için başvurulan bir yorum kitabı sunmak değildir. Bu kitaba bu tür bir yaklaşım, yapılabilecek en büyük yanlış anlamayı beraberinde getirir. Bizim arzumuz, daha çok belli bir türde düşünme ve görmeyi bir araya getirerek, ilgi duyan okurların, kendisindeki ve yakınlarındaki hastalıkları bugüne kadarkinden tamamen farklı bir biçimde görmelerini sağlamaktır.

Çoğu insan, analoji ve sembollerle bağlantı kurmayı bilmediği için, öncelikle belli varsayım ve tekniklerin öğrenilmesi gerekir. Bunun somut örnekleri ikinci bölümde verilmiştir. Bu şekilde düşünme ve görme yeteneğini kendimizde geliştirmeliyiz. Ancak, kendi yorumlama yeteneğimizi geliştirirsek bir kazanç elde edebiliriz. Önceden hazırlanıp önümüze gelmiş bir yorum, en iyi ihtimalle, genel bir çerçeve verir, ancak bireysel durumlarda hiçbir zaman tam doğru olamaz. Bu durum, rüya yorumlamadaki gibidir: Rüya kitabını, rüyaları yorumlamayı öğrenmek için kullanmalıyız, tek bir rüya gördüğümüzde açıp, anlamına bakmak için değil.

Bu nedenle, okurun kendi somut belirtilerini araştırması için gerekli bilgileri mümkün olduğunca, bedenimizin tüm bölümleri ve organları için vermeye çalıştık, ancak ikinci bölümde her şeyi kapsadığımıza dair bir iddiamız yoktur. Buraya kadar, dünyaya bakış ve felsefe açısından olayların arkasındaki nedenleri açıkladık, teorik bölümün bu son başlığında ise, belirtilerin yorumlanması için gerekli en önemli görüş ve kurallar tanımlanacaktır. Bu bilgiler, ciddi bir biçimde çabalayanlar için, birkaç alıştırma ile birlikte, belirtilerin anlamını soruşturmakta önemli bir araç olacaktır.

Tıpta Nedensellik

Tıp gibi, doğal tıp, psikoloji ve sosyoloji dalları da, hastalık belirtilerinin gerçek nedenlerini araştırmak ve bu nedenleri yok ederek dünyayı iyileştirmek konusunda birbirleriyle yarıştıklarından, nedensellik problemi konumuz açısından çok önemlidir. Bir kısmı, nedenleri, virüsler ve çevre kirliliğinde, diğerleri ilk çocukluk yılları, travmatik olaylar ve yetiştiriliş şeklinde veya çalışma yerinin şartlarında aramaktadır. Havadaki kurşun miktarından, işletmelere kadar her şey ve herkes, hastalık nedeni olarak görülebilmektedir. Buna karşılık, hastalık nedenlerinin aranması, tıp ve psikoloji için bir çıkmaz sokaktır. Gerçi insan aradığı sürece birtakım nedenler bulacaktır, ancak nedensellik kavramına olan inanç, bulunan nedenlerin, sadece kendi beklentilerimizin bir sonucu olduğunu görmeyi engeller. Gerçekte tüm nedenler, yine birtakım olaylardır, ama görünürdeki olayların daha da altında yatan olaylar. Nedenselliğe ancak bir dereceye kadar dayanılabilir, çünkü kişinin nedenleri bulmak için sorduğu sorular bir noktada kesintiye uğrar. Bir enfeksiyonun nedeni olarak bir virüs bulunur, bundan, "neden belli bir durumda, bu virüsün enfeksiyona yol açtığı" sorusu doğar. Bu-

nun nedeni olarak organizmanın bağışıklık durumunda bir zayıflama ortaya çıkabilir. Ancak bundan da, bağışıklığın neden zayıfladığına ilişkin yeni bir soru daha doğar. Bu oyun sonsuza kadar devam edebilir, çünkü insan nedenleri sorgulamada geriye doğru gittikçe, evrendeki ilk patlamaya kadar gelecektir ki, bu anda bile, evrendeki ilk patlamanın nedeni yine cevaplanmamış bir soru olarak karşımızda duracaktır.

Pratikte, insan, belli bir noktada durmayı ve sanki dünya bu noktada başlamış gibi davranmayı tercih eder. Kendini, mümkün olduğunca "daha ötesi bulunmayan" kavramlara doğru çeker, tıpkı "locus minoris resistentiae" ya da "ırsi hastalık", "bünye zayıflığı" gibi. Peki ama bir zincirin, herhangi bir halkasını alıp, bunu "temel neden" mertebesine yükseltme hakkını nereden buluyoruz? Bunu nedensellikle açıklamak hiç de dürüstçe değildir. Biliyoruz ki, nedensellik temel nedenleri açıklayamaz.

Nedensellik açısından baktığımızda, hastalık, iki yönden şarta bağlıdır; geçmişten ve gelecekten. Bu modelde, sonuçta belli bir hastalık görüntüsü istenmeli (niyet) ve bu görüntüyü gerçekleştirmek isteyen nedenler (dürtü), maddesel ve bedensel unsurları hazır hale getirmelidir. Bu tür bir incelemede, hastalığın, tekyönlü baktığımızda tamamen kaybolan, ikinci yüzü ortaya çıkar: "Hastalığın amacı ve böylece olanların anlam kazanması.

"Gerçek" olan ve "önemli" olan, maddesel plana indirgendiğinde, yani geçmişin şartlarına bağlandığında kaybolur gider. Her olgunun bir biçim ve içeriği vardır, bölümlerden oluşur ve bu bölümlerin toplamından daha fazlasını ifade eder. Her olgu, geçmiş ve gelecek tarafından belirlenir. Hastalık da bir istisna değildir. Bir hastalık belirtisinin arkasında, bir hedef ve kendini şekilsel olarak gerçekleştirebilmek için tüm imkânları

kullanan bir içerik vardır. Bu noktada, tıbbın çalışma yöntemleri boşa çıkar. Tıp, nedenleri ortadan kaldırarak hastalığı önleyeceğine inanır ve hastalığın, yeni nedenler arayıp bulacak kadar esnek olduğunu hesaba katmaz. Bu bağlantı oldukça basittir: Örneğin, kişinin hedefi bir ev inşa etmekse, onun elinden taşları almak bu insanı engellemez. O zaman, kişi evini tahtadan yapar. Gerçi, elinden tüm olası malzemeleri almak bir çözüm gibi görülebilir, ama bu çözüm hastalık için geçerli değildir. Hastalığın başka nedenler bulmamasını garantiye almak istiyorsak, hastanın elinden tüm bedenini almamız gerekir.

Bu kitap, hastalığın nihai nedenleri ile ilgilenmektedir ve tek taraflı bir incelemede eksik olan ikinci kutbu tamamlamayı hedefler. Bizler, tıbbın araştırdığı ve tanımladığı maddesel olguları asla inkâr etmiyoruz, ancak bu maddi olguların tek başına hastalığın nedenlerini oluşturduğu iddiasına karşı çıkıyoruz.

Daha önce belirttiğimiz gibi, hastalığın bir hedefi vardır. Hastalığın hedefe giden yoldaki adımlarını oluşturan, çok sayıdaki belirtiyi ayrıştırırsak, her belirtinin taşıdığı amaç ve bilgiyi sorgulayabiliriz. Bu yolla, her belirtiden hangi adımın beklendiğini anlayabiliriz. Bu soruyu her belirti için sormalı ve işlevsel nedenlerin gösterdiklerine takılıp kalmamalıyız. Her zaman işlevsel bir gerekçe bulabiliriz, önemli olan buradaki içeriğin anlamını bulmaktır.

Bizim bakış açımızla klasik psikosomatik arasındaki birinci fark, bizim belirtiler içinden bir seçim yapmayışımızdır. Bize göre, her bir belirtinin tek tek anlamı vardır ve bunun istisnası yoktur. İkinci fark bizim, klasik psikosomatiğin geçmişe yönelik nedensellik modelini kullanmayışımızdır. Bir rahatsızlığın nedeninin bakteriler mi yoksa öfkeli anneler mi olduğu, bu düşünce açısından önemsizdir. Psikosomatik model, kendini tek kutuplu nedensellik kavramının getirdiği temel hatadan kurta-

ramamıştır. Bizi ilgilendiren ise, geçmişteki nedenler değildir. Bu tür nedenlerden bol miktarda bulabiliriz. Bizim bakışımız, "nihai nedensellik" veya daha doğru biçimde "analojinin-benzeşmelerin zamansızlık kavramı" olarak açıklanabilir.

İnsanın, zaman içinde gerçekleştirmek ve bilinç kazandırmak zorunda olduğu, ama zamandan bağımsız bir *oluşu* vardır. Bu içimizdeki modele "kendi" deriz. İnsanın yaşam yolu, bütünlüğün sembolü olan "kendi"ne doğrudur. Bu yolu "evrim" olarak adlandırırız. Evrim, daima var olan-zamansız bir modelin bilinçle uygulanmasıdır. İnsan, bütünlüğü bulabilmek için "zaman"a ihtiyaç duyar. Oysa o, en başından beri orada durmaktadır. İşte zaman yanılsaması bundan oluşur: Kişi, her zaman olduğu şeyi bulmak için zamanı kullanır. Oysa, bir belirtinin anlamını kavramak için hiçbir şekilde zaman veya geçmişe ihtiyacımız yoktur. Kişi, kendi sorumluluğundan kurtulmak için, suçu yıkacak nedenler bulur. Ancak geçmişte neden aramak bizi gerçek bilgiden uzaklaştırır.

Her insanın kendine özgü bir modeli vardır. Hastalık belirtilerini sorguladığımızda gelen cevaplarla kendi modelimizin bir bölümünü aydınlatırız. Geçmişimizi araştırırsak, doğal olarak orada da aynı modelin farklı görüntülerini buluruz. Ama bundan hemen bir neden çıkarmamalıyız. Bunlar sadece aynı problemin paralel görüntüleridir. Herkes, kendi modelinde yer alan problemleri yaşamak ve deneyimlemek için çevresindekileri araç olarak kullanır, çocuklar, anne babalarını, kardeşlerini ve öğretmenlerini, yetişkinler ise ortaklarını, çocuklarını ve iş arkadaşlarını bu amaçla kullanırlar. Aslında, dış etkenler kimseyi hasta yapmaz, ama insan bu etkenlerin hastalığına hizmet etmesi için her türlü imkânı kullanır. Olayları hastalık nedenlerine çeviren öncelikle hastanın kendisidir.

Hasta, aynı bedenin içindeki suçlu ve kurbandır, hep kendi bilinçsizliğinin sıkıntısını çeker. Bu saptama bir yargılama değil-

dir, çünkü sadece "aydınlanan" kişinin artık gölgesi yoktur. Ancak hasta, kendini herhangi bir dış etkenin kurbanı olarak görme yanılgısından kurtulmalıdır, kurtulamazsa, kendini değişme olanağından mahrum etmiş olur. Ne bakteriler, ne de ışınlar hastalığa neden olmazlar, sadece insan onları, hastalığını gerçekleştirmede araç olarak kullanır. Tüm bu söylenenlerden sonra, hastalığı oluşturan etkenlerin yorumlanmasındaki ilk önemli kuralı uygulayabiliriz:

1. Kural: Hastalık belirtilerini yorumlarken, işlevsel açıdan görünürdeki nedenlerle bağlantı kurmaktan vazgeçin. Bu tür bağlantılar her zaman bulunabilir ve varlıkları inkâr edilemez. Ama her belirtiyi, kendi nitelik ve özellikleri içerisinde yorumlamak gerekir. Belirtinin yorumu bakımından, bu belirtinin gerçekleşmesi için hangi fizyolojik, biçimsel, kimyasal, sinirsel veya diğer nedensel zincirlerin kullanıldığı önemli değildir. İçerikleri tanıyabilmek için, sadece bir şeyin *olduğu* ve *nasıl olduğu* önemlidir, *neden olduğu* değil.

Belirtilerin Zaman Niteliği

Sorularımız bakımından, zamansal geçmiş ne kadar ilgisizse, bir hastalık belirtisinin ortaya çıktığı andaki şartlar da o derece ilginç ve anlamlıdır. Belirtinin tam olarak ortaya çıktığı an, kendini belirtide ifade eden problemler hakkında önemli bilgiler verebilir. Belirti ile eşzamanlı olarak gelişen olaylar, belirtiler öğretisinin çerçevesini oluşturur ve onunla birlikte değerlendirilmelidir.

Sadece dış olayları incelemek yeterli değildir, her şeyden önce iç oluşumların anlaşılması gerekir. Belirti görüldüğünde, kişi hangi düşünce, konu ve hayallerle iç içeydi? Nasıl bir ruh hali vardı? Yaşamında herhangi bir yeni haber veya değişiklik

var mıydı? Sık sık anlamsız ve önemsiz gibi görünen olayların gerçekte çok önemli olduğu ortaya çıkmıştır. Belirtide, bastırılan bir alan kendini ifade ettiği için, belirti yorumlanırken hasta, bu alanla bağlantılı tüm olayları yok etmeye çalışır, bu nedenle olanları olduğundan daha değersizmiş gibi yorumlar. Genelde, bunlar, yaşamdaki büyük olaylar değildir, çünkü kişi bilinciyle kendini bu tür olaylardan uzak tutar. Bastırılan problemli konuları harekete geçiren çoğunlukla günlük hayattaki küçük zararsız olaylardır. Üşütme, mide bulantısı, ishal, mide yanması, baş ağrısı, yaralanmalar ve benzeri ani ve şiddetli belirtiler zamanlama olarak çok doğru bilgiler verir. Burada şu soruyu sormaya gerçekten değer: Kişi tam hastalandığı anda ne yapıyordu, ne düşünüyordu veya ne hayal ediyordu? Kişi kendine, bağlantılarla ilgili soru sorduğunda, ilk anda kendiliğinden aklına gelen düşünceyi iyice incelemek ve çabucak önemsiz görüp yok saymamak çok önemlidir.

Tüm bunlar, belli bir alıştırma ve yüksek oranda kendine dürüstlük veya - daha doğrusu - kendine karşı şüphe ve güvensizlik gerektirir. Eğer kişi kendini çok iyi tanıdığı noktasından hareket eder ve bu yüzden, neyin doğru neyin yanlış olduğunu ilk hamlede görebildiğini iddia ederse, kendini tanıma yolunda hiçbir zaman başarı kaydedemez. Doğru yolda olan kişi ise, sokaktaki bir hayvanın bile onu, kendisinden daha iyi tahmin edebileceği noktasından hareket eder.

2. *Kural:* Bir hastalık belirtisinin ortaya çıktığı zamanı iyi analiz edin. Belirtinin zaman dilimine giren yaşam şartlarını, düşünceleri, hayalleri, rüyaları, olayları ve haberleri soruşturun.

Analoji ve Belirtilerin Sembolleri

Şimdi ise, sözle tanımlanması ve öğretilmesi hiç de kolay olmayan, yorumlamanın ana tekniğine geliyoruz. İlk aşamada,

konuşma ile ilgili samimi bir yaklaşım geliştirmek ve söyleneni bilinçli olarak dinlemeyi öğrenmek gerekir. Konuşmak, derin ve görülmeyen bağlantıları öğrenmek için mükemmel bir araçtır. Konuşmanın, sadece onu dinlemeyi öğrenmiş kişilerle paylaştığı, kendine özgü bir bilgeliği vardır. Günümüz, gerçekten düzensiz ve keyfi bir konuşma tarzına eğilimlidir ve bu nedenle kavramlar doğru anlamlarını yitirmişlerdir. Konuşma da kutuplaşmadan payını aldığından, o da hep kararsız, iki yüzlü ve çift anlamlı hale gelmiştir. Hemen hemen tüm kavramlar, aynı anda birçok boyutta birden gezinmektedir. Her kelimeyi, bu boyutların hepsinde birden aynı anda algılama yeteneğini yeniden öğrenmek zorundayız.

Bu kitabın ikinci bölümünde yer alan hemen her cümle, en az iki boyutta verilmiştir, bazı cümleler çok basit görünürse, bu durum, ikinci boyutun, yani çift anlamlılığın gözden kaçırıldığının işaretidir. Biz, tırnak işaretleri ve italik yazılar ile dikkatleri önemli yerlere çekmeye çalışıyoruz. Bunlara ilave olarak da, sözlerimize çift boyutluluk getiriyoruz. Konuşmayı dinlemek de, aynı müzikte olduğu gibi, öğretilemez, buna rağmen her ikisinin de okulu vardır.

İnsanların konuşmaları psikosomatiktir (hem ruhsal, hem bedensel anlamında). Psikolojik durum ve süreçleri anlatırken kullandığımız tanımlama ve kelimeler, bedensel tecrübelerden yapılan alıntılardır. İnsan ancak eline alıp tutabildiği ve ayağıyla üzerine basabildiği şeyleri anlayıp kavrayabilir. Burada kısaca özetlediğimiz, ama daha büyük araştırmalara değecek bir konuya geliyoruz: İnsanın her tecrübesinde ve her bilinçlenme adımında yolu bedensellikten geçer. İnsan için, prensipler bedenselliğin içine inmeden, bu prensiplerin bilinçle bütünleşmesi mümkün değildir. Bedensellik, bizi, sıkça korku duyduğumuz korkunç bir bağımlılığa doğru çeker. Ama bu *bağımlılık* olmadan prensiple *bağlantı* kuramayız. Bu düşünce, insanın hastalıktan korunamayacağını fark etmemizi sağlar.

Konuşmanın anlamına dönelim. Konuşmanın psikosomatik çift tabanlılığını dinlemeyi öğrenirsek, hastanın, bedenindeki hastalık belirtileri hakkında konuşurken, genellikle hep ruhsal problemini de bununla birlikte anlattığını hayretle fark ederiz: Kiminin gözleri o kadar kötü görüyordur ki, etrafındakileri net olarak ayırt edemez. Bir diğeri üşütmüştür ve burnu tıkalıdır. Kimi, kaskatı kesilir ve eğilip, bükülemez. Kimi hiçbir şey yutamaz. Başka biri artık hiçbir şey hatırlayamaz olur. Bazısının kulakları duymaz ve bazısı da kaşıntıdan derisinin içinden yani kabuğundan çıkmak ister. Burada yorumlanacak çok fazla bir şey yoktur. Hasta, ruhsal problemlerini zaten aynı kelimelerle bedenine yansıtmaktadır. Bu söylenenleri dinleyen biri, kafasını sallayıp, şu sonuca varabilir: "Hastalık kişiyi dürüst hale getirir."

(Bu arada tıp, Latince hastalık isimlerini kullanarak, konuşmanın içindeki içeriklerin anlaşılmaz hale gelmesi için itinayla uğraşmaktadır!)

Bu tür durumlarda, beden, hastanın ruhsal olarak asla cesaret bulamayacağı ya da itiraf edemeyeceği şeyleri yaşamak zorundadır. Kişi, örneğin, aslında derisinden yani kabuğundan çıkmak istediğini, böylece alışılmış sınırları aşmak istediğini itiraf etmeye cesaret edemez ve bilinçsiz arzusunu bedeninde gerçekleştirip, bu arzuyu bilinçli hale getirmek için egzamayı kullanır. Egzama sayesinde, hastalanan kişi bir kez olsun isteğini yüksek sesle dışarı vurmaya cesaret eder: "Kabuğumdan çıkmak istiyorum!" Sonuçta kişi kendine bedensel bir kanıt vermektedir ve artık günümüzde herkes bunu ciddiye almaktadır. Aynı şekilde, bir memur, işverenine "artık burnuna kadar dolduğunu ve birkaç gün için geri çekilmek istediğini" itiraf etmeye cesaret edemez, ama bedensel seviyede dolu bir burnu kabul eder ve nezle olarak istediğini elde eder.

Konuşmadaki çift anlamlılığı görebilme yeteneği ile birlikte, analog (benzerleri karşılaştırarak) düşünme yeteneği de çok

önemlidir. Zaten konuşmadaki çift anlamlılık analojiye dayanır. Yoksa, *kalpsiz* bir adamdan söz ederken kimse bu kişide ilgili organın bulunmadığı sonucunu çıkarmaz. Kabuğundan çıkma arzusunda da mutlaka kelime anlamını çözmemiz gerekmez. Bu tür yaklaşımlarda, somut bir şeyi soyut bir prensibin temsilcisi olarak kullanarak, kavramları benzeşen anlamlara oturturuz. *Kalpsiz* kelimesiyle, eski semboller kapsamında binlerce yıldır kalp ile benzeşen bir yeteneğin eksikliği kastedilmektedir. Aynı prensip güneş ya da altın ile de temsil edilir.

Analoji, soyutlama yeteneği gerektirir, çünkü kişi somut olanda, onun içinde ifade bulan prensibi tanıyabilmek ve onu başka bir boyuta taşımak zorundadır. Örneğin, insan bedeninde deri, kendini dışarıya karşı sınırlama ve dışarıyı kendine karşı sınırlandırma işlevini üstlenir. Biri eğer kabuğundan çıkmak istiyorsa, sınırları yıkmak ve onları aşmak istiyor demektir. Böylece, ruhsal boyutta, deri ile aynı işleve sahip kurallarla, bedensel boyuttaki deri arasında bir benzeşme olduğu görülür. Deri ile kurallar aynı şey değildir, nedensel bir bağlantıları da yoktur, bu sadece ilgili prensibin benzeşmesine ilişkin bir durumdur. İleride göreceğimiz gibi, bedende biriken toksinler (zehirler), bilinçte bastırılmış çelişkilerin karşılığı olarak oluşur. Bu benzeşme, çelişkilerin zehir ürettiği ya da zehirlerin çelişkileri yok ettiği anlamına gelmez. Sadece, her ikisi de farklı boyutlarda yaşayan benzer ifadelerdir. Aynı şekilde ruh, bedende hastalık belirtilerine neden olmadığı gibi, bedensel olaylar da ruhsal değişimlere neden olmazlar. Sadece her iki boyutta da aynı benzeşen modeli sergilerler. Bilincimizdeki her şeyin, bedenimizde bir karşılığı vardır veya bedenimizdeki her şeyin bilincimizde bir karşılığı vardır. Bu anlamda, her şey bir belirtidir. Gezmekten hoşlanmak ya da ince dudaklara sahip olmak da, bademcik iltihaplanması kadar önemli belirtilerdir. Belirtiler, sadece hastanın, onlara yüklediği kişisel de-

ğerlendirmeler ile birbirlerinden ayrılırlar. Ama son aşamada, herhangi bir belirtiyi, hastalık belirtisine dönüştüren şey, kabul etmemek ve karşı koymaktır. Karşı koymak, gölgemize ait bir özelliktir. Diğer taraftan, ruhumuzun bilinçli parçalarını ifade eden belirtileri, karakterimiz olarak benimseriz, bu yönlerimizi severiz ve onları savunuruz.

Bedensel belirtileri incelemek ve onları ruhsal boyutta yorumlamak, insan için çok faydalı olacaktır, onun farkında olmadığı alanlara eğilmesini ve neler olduğunu görmesini sağlayacaktır. Ruhumuzda da, bedenimizde de aynı şartlar geçerlidir: "Yukarıdaki, aşağıdaki gibidir." Yeni gördüğümüz ve hoşlanmadığımız bir yönümüzü hemen değiştirmek ya da ortadan kaldırmak gerekmez, tersine gördüklerimizi kabul etmek gerekir çünkü reddetmek bu görüntüleri yeniden gölgeye itecektir. Sadece bakmak bile bizleri bilinçlendirir. "Kendi"nin bu artan bilinciyle insan, kişisel bir değişime gerek duyabilir. Ancak şunu unutmamalıyız, bir şeyleri değiştirmeye niyet etmek, zıt etkilerini de beraberinde getirir. Hızla uykuya dalma arzusu, uykuyu engellemenin en garantili yoludur, oysa bunu hedeflemezsek, kendiliğinden oluşur. Burada, hedefsizlik, isteği engellemek ile isteği zorlamak arasındaki tam orta noktadır. Yeni bir şeyin olmasına imkân veren, orta noktanın sakinlik ve huzurudur. Savaşanlar ve ava çıkanlar asla hedeflerine ulaşamazlar. Eğer kişi hastalık nedenlerini yorumlarken, yorumlamanın kötü ve olumsuz olduğu hissine kapılıyorsa, bu, onun kendi hakkındaki değerlendirmesidir. Ne kelimeler, ne eşyalar, ne de olaylar kendiliğinden iyi veya kötü, olumlu veya olumsuz olamazlar, bu değerlendirme sadece bakan kişiden kaynaklanır.

Hastalık belirtilerinde, tüm evrensel prensipler kendilerini ifade ederler, ama bunlar, bireyler veya toplum tarafından olumsuz olarak değerlendirildiğinden, bilinçlerde yaşanamaz ve

görülemezler. Bunun bir sonucu olarak, sık sık saldırganlık ve cinsellik konularıyla karşı karşıya kalırız. Bu konular, sosyal bir topluluğun ölçüleri ve değerlerine uymak adına, hızla ve kolayca bastırılır, sonra da kendilerine, kamufle edilmiş yollar üzerinden bir çıkış ararlar. Oysa, bir belirtinin arkasında saldırganlık yattığını göstermek, kişiyi suçlamak değildir, tersine kişinin saldırganlığını görmesini ve onu kabul etmesini sağlar. Herkes bunu görüp kabul ederse korkunç şeyler olacağını düşünebiliriz, ama unutmayalım ki, saldırganlık, kişi ona bakmaktan kaçınırsa ortaya çıkar. Saldırganlığı görmek, onu ne çoğaltır, ne de vahim hale getirir. Saldırganlık (ya da herhangi başka bir güdü), gölgede kaldığı sürece, bilinçlilikten yoksun bırakılmıştır ve sadece bu nedenle tehlikelidir.

Anlattıklarımızı uygulayabilmek için tüm alışılmış değerlendirmelerden uzaklaşmak gerekir. Ayrıca, tamamen analitik ve rasyonel düşünmek yerine biçimsel, sembolik ve analog düşünme yeteneğini geliştirmek çok faydalıdır. Olaylardan soyutlanmış bir neticeyi takip etmek yerine, konuşmaya ilişkin bağlantılarla çalışırsak durumu çok daha hızlı kavrarız. Hastalık nedenlerinin görünür hale gelebilmesi için, daha çok beynin sağ yarıküresinin yeteneklerine ihtiyaç duyarız.

3. *Kural:* Hastalık belirtisi olarak çıkan olguları soyut hale getirin ve bu modeli ruhsal boyuta taşıyın. Konuşmak, psikosomatik (hem bedensel hem ruhsal) nitelikte olduğu için, söylenenleri çok iyi dinlemek bizim için bir anahtar vazifesi görebilir.

Zorlanan Neticeler

Hemen tüm hastalık belirtileri, bizi davranış değişikliğine zorlar. Bu değişiklikler iki gruba ayrılır: Bir taraftan, belirtiler bizi severek yaptığımız şeylerden alıkoyar ve diğer taraftan, yapmak istemediğimiz şeyleri yapmaya zorlar. Örneğin nezle,

bir davete gitmemize engel olur ve bizi yatakta kalmaya zorlar. Kırık bir bacak, bizi spordan alıkoyar ve sakin bir hayata zorlar. Hastalığa bir amaç ve anlam getirirsek, engellenen ve zorlanan davranış değişikliği, belirtinin hedefi hakkında çok doğru ipuçları verir. Bize hastalığın dayattığı davranışlar, zorla yapılan düzeltmelerdir ve çok ciddiye alınması gerekir. Hasta, kendisine dayatılan yaşamsal değişikliklere öyle çok karşı koyar ki, alıştığı yolda devam edebilmek için, tüm olanaklarıyla bu sapmayı en hızlı şekilde geri döndürmeye çalışır.

Bir şeylerin bizi rahatsız etmesine izin vermemiz çok önemlidir. Belirti, daima tekyönlülüğümüzü düzeltir; aşırı yoğun olanları dinginliğe zorlar, çok hareketli olanların hareket etmesini engeller, iletişim bağımlılarının iletişim olanaklarını ellerinden alır. Belirti, yaşanmayan kutbu yaşamaya zorlar. Buna daha çok dikkat etmeliyiz ve belirtilerin bizi mahrum ettiği şeylerden gönüllü olarak vazgeçmeli, aynı şekilde belirtilerin bizi zorladığı şeyleri de gönül rızasıyla kabul etmeliyiz. Hastalık, bir krizdir ve her kriz gelişim ister. Hastalıktan önceki duruma tekrar dönmeyi denemek, saflıktır ve aptalca bir davranıştır. Hastalık yeni, bilinmeyen ve yaşanmamış sahillere gitmek ister. Ancak, bilinçli ve gönüllü olarak bu çağrıyı takip edersek, krize anlam kazandırmış oluruz.

4. Kural: "Hastalık belirtisi bende nelere engel oluyor?" ve: "Hastalık belirtisi beni neye zorluyor?" soruları bizleri, genellikle, en hızlı biçimde, hastalığın ana temasını oluşturan alana götürür.

Zıt Kutuplu Hastalık Belirtilerinin Birliği

Kutuplaşmadan söz ederken, zıt olan her iki kutbun arkasında bir birlik olduğunu görmüştük. Aynı şekilde, karşıt kutuplu belirtiler de birlikte, ortak bir alan oluştururlar. Peklikte de

ishalde de, "salıvermek ya da serbest bırakmak" ile ilgili istekleri ana konu olarak görmek bir çelişki yaratmaz. Düşük tansiyonda da, yüksek tansiyonda da, çatışmalardan bir kaçış sözkonusudur. Sevinç, *hem* gülerek *hem* de ağlayarak açığa çıkabilir veya korku *hem* paralize olmaya *hem* de panikle kaçmaya yol açabilir. Bütün bunlar, her konunun kendini, görünürde zıt olan belirtilerde dışarı vurabildiğini gösterir.

Belli bir konuyu özellikle yoğun bir biçimde yaşamak, kişinin bu konuda problemi kalmadığını veya bu konunun artık bilinçli hale geldiğini göstermez. Yoğun saldırganlık, kişinin artık korku duymadığı anlamına gelmez ve cinselliğin sergilenmesi, kişinin cinsel problemleri yok demek değildir. Bu durumda tavsiye edilen yine kutupsal bir bakış açısıdır. Her aşırılık kesinlikle bir probleme işaret eder. Çekingen bir insanda da, iddiacı bir insanda olduğu gibi kendine güven eksikliği vardır. Korkaklarda da, gözüpek ve atılgan insanlarda da korku vardır. Problemsizlik, aşırı uçların orta noktasında elde edilir. Bir konu, herhangi bir biçimde vurgulanıyorsa, orada bir problem ve çözümsüzlük var demektir.

Belli bir konu ya da problem, farklı organlar ve sistemlerde görüntü verebilir. Bir konunun, kendini gerçekleştirmek için belli bir belirtiyi seçmesi şeklinde bir düzen yoktur. İfade biçimindeki bu esneklik, hastalıkla savaşırken, aynı anda hem başarıyı hem de başarısızlığı getirir. Bir belirtiyi işlevsel olarak yok etmişsek, ya da ortaya çıkmasını engellemişsek, ilgili problem kendini başka bir biçimde gerçekleştirme yolu arayacaktır. -Belirtinin ertelenmesi işlemi -Örneğin, bir insanın *baskı altında olması problemi*, yüksek tansiyon, kas tutulması, yüksek göz tansiyonu, çıban, etrafındaki insanları baskı altında tutan davranışlar şeklinde ortaya çıkabilir. Tabii bu yollardan her birinin kendine özgü bir yönü vardır ama hepsi aynı temel konunun dışavurumudur.

Artış Kademeleri

Hastalık belirtisi, bilincimizde eksik olanı bedenimizde gerçekleştirerek bizi iyileştirir, ama bu dolambaçlı yol, problemi tamamen çözmez. Çünkü kişi, gölgesiyle bütünleşinceye kadar, bilincinde hasta olarak kalır. İnsan, ancak bilincinde öğrenebilir, olgunlaşabilir, deneyimleyebilir ve yaşayabilir. Her ne kadar bedenlenmek, böyle bir deneyim için gerekli ön koşulsa da, tüm algılama ve hazmetme işlemleri, bilincimizde gerçekleşir. Örneğin ağrıyı, sadece bilincimizde yaşarız, bedenimizde değil. Beden, bu durumda sadece deneyimi bu boyuta taşımak için gerekli bir *aracıdır*. (Bedenin zorlayıcı olmadığını, phantom-ağrılarda açıkça görebiliriz. Phantom-ağrı: Operasyonla belli bir organı alınmış kişilerde, kendisinde artık bulunmayan bu organda hissettiği hayali ağrılar.) Hastalıkla ilgili öğrenim sürecini doğru anlamak için, aralarındaki düşük etkileşime rağmen, bilinç ve bedeni düşüncemizle net olarak birbirinden ayırabilmek çok önemlidir. Şekilsel olarak, beden, yukarıdan gelen bir sürecin en derin noktasına ulaştığı ve sonra da tekrar ters yöne, yani yukarıya yükselmek için dönüş yaptığı yerdir. Yere düşen topun tekrar yukarı sıçraması için, yerin direncine ihtiyaç vardır. "Yukarısı - Aşağısı Benzeşmesi"nde anlatılan da, *zıt* kutbunu deneyimlemek ve tekrar bilinçlilik boyutuna yükselebilmek için bedensel boyuta inen bilinçlilik süreçleridir.

Her temel evrensel prensip, insanın onu öğrenebilmesi ve kavrayabilmesi amacıyla, bedensellik ve maddesel görüntülenme aşamasına kadar yoğunlaşmak zorunda kalır. Bizler, deneyim kazanınca da, maddesel ve bedensel boyutu tekrar terk ederiz ve bilinçlilik boyutuna yükseliriz. Bilincimizle attığımız her öğrenim adımı, bir görüntünün amacına ulaşmasını sağlayarak, bu görüntüyü gerekli olmaktan çıkartır, onu kurtarır. Bu-

nun hastalık konusundaki anlamı şudur: Hastalık belirtisi, problemi bedensel boyutta çözemez, o, sadece, bir öğrenme adımının ön koşulunu yerine getirir.

Her bedensel olay, bize deneyim kazandırır. Bu deneyimin ne ölçüde bilince ulaşacağı, kişisel durumlar için önceden tahmin edilemez. Burada da her öğrenim süreciyle aynı kanunlar geçerlidir. Bir çocuk, uğraştığı her matematik ödevinden bir şey öğrenir; ama onun, ilgili matematik prensibini kesin olarak ne zaman kavradığını bilemeyiz. Çocuk, prensibi tam olarak kavramadığı sürece her ödevi bir sıkıntı olarak algılayacaktır. Ancak prensibin anlaşılması (içerik), ödevleri (şekil) acı bir lezzet olmaktan kurtarır. Aynı şekilde, her hastalık belirtisi, insana, gerçek problemlerini görüp anlaması için bir davet ve olarak sunar. Hastalıklar bu davetle insanı, alıştığı bakış açısını sorgulamaya ve bastırdığı şeyleri bilinciyle bütünleştirmeye çağırır. İnsan yansımalara takılıp kalarak problemi göremezse ve hastalık belirtisini rastlantısal, işlevsel bir rahatsızlık olarak algılarsa, o zaman bu davetler devam etmekle kalmaz, yoğunluklarını da arttırırlar. İnsan hastalığa ne kadar fazla direnç gösterirse belirtinin baskısı da o kadar artar. Yumuşak bir davetten, sert bir baskıya kadar uzanan bu sürece artış kademeleri diyoruz. Her kademe, davetlerde bir yoğunluk artışını temsil eder.

Aşağıda, yedi artış kademesinin özeti bulunmaktadır. Bu ayrım kesin ve katı bir sistem olarak anlaşılmamalı, sadece artış düşüncesini anlatmak için yapılan bir deneme olarak görülmelidir:

1) Ruhsal baskı (Düşünceler, İstekler, Hayaller)
2) İşlevsel rahatsızlıklar
3) Akut (çabuk iyileşen) bedensel rahatsızlıklar (iltihaplanmalar, yaralanmalar, küçük kazalar)

4) Kronik (uzun süreli) rahatsızlıklar

5) İyileşmesi mümkün olmayan süreçler, organ değişiklikleri, kanser

6) Ölüm (hastalık veya kaza nedeniyle)

7) Doğuştan gelen deformasyon ve rahatsızlıklar (karma etkisi)

Bir problem, bedende bir belirti olarak ortaya çıkmadan önce, ruhumuzda bir konu, bir düşünce, bir istek ya da bir hayal olarak kendini belli eder. İnsan, bilinçdışından gelen dürtülere ne kadar açık ve geniş ufuklu yaklaşırsa ve bu dürtülere yer vermeye ne derece hazırsa, yaşam yolu da o kadar etkili (ve gelenek dışı) olacaktır. Buna karşılık, kişi, eğer birtakım kesin ölçüleri takip ederek yaşıyorsa, bilinçdışından gelen dürtülerin gereğini yerine getiremeyecektir. Çünkü bu dürtüler, insanın "o ana kadar yaşadıklarını" sorgulamasına neden olacak ve önüne yeni öncelikler koyacaktır. Böyle bir insan, içinde yer alan dürtülerin sürekli olarak çıktığı kaynağı kapatacak ve "bu tür problemleri" tanımadığı inancıyla yaşayacaktır.

Kendini bu şekilde ruhsal planda algılamaz hale getirmek, birinci artış kademesini davet eder: Bir hastalık belirtisi ortaya çıkar - küçük, zararsız - ama gerçek. Böylece, engellenmiş olmasına rağmen bir dürtü gerçekleşmiş olur. Her zaman geçerli kural burada da kendini gösterir: Kimliği elinden alınan dürtü, her şeye rağmen açıkça dışarıdan bize doğru gelmeye devam eder.

Kişinin başta reddedip sonra birlikte yaşamayı öğrendiği işlevsel rahatsızlıklardan sonra, öncelikle çabuk iyileşen iltihaplanma belirtileri ortaya çıkar. Bu iltihaplanmalar, problemin durumuna göre, vücudun hemen her yerine yerleşebilir. Uzman olmayanlar bu tür belirtileri, "-itis" soneki ile biten kelimelerden tanıyabilirler. Tüm iltihabi hastalıklar bir şeyleri an-

lamamız için güncel davetler sunar. Hedefi, -ikinci bölümde göreceğimiz gibi- bilinçdışı bir çatışmayı görünür hale getirmektir. Bu hedef gerçekleşmezse -sonuçta dünyamız sadece çatışma düşmanı değil aynı zamanda enfeksiyon düşmanıdır da-, iyileşebilen iltihaplar, kronik (uzun süreli) bir şekle dönüşür ('-ose' soneki ile biten kelimelerle tanımlanan hastalıklar). Kronik süreçler, yavaş yavaş geri dönüşü olmayan, bedensel değişimler başlatmaya eğilimlidirler. Kişi, bu tür değişimleri iyileşmesi mümkün olmayan hastalıklar olarak tanımlar.

Bu gelişmeler, sonunda ölümle sonuçlanır. Bu noktada, her yaşamın zaten ölümle sonuçlandığı, bu nedenle ölümün bir artış kademesi olarak konumuza uymadığı itirazı gelebilir. Ancak, ölümün daima bir bilgi taşıyıcısı olduğunu gözden kaçırmamalıyız. Çünkü ölüm, insana, en etkili biçimde şu gerçeği hatırlatır: Her maddesel varoluşun bir başı ve sonu vardır. Bu varoluşa sıkıca sarılmak akılsızlıktır. Ölümün isteği her zaman aynıdır: Serbest kalmak ! - zaman aldatmacasından ve "ben" aldatmacasından kurtulmak ve serbest kalmak. Ölüm, kutuplaşmanın bir ifadesi olduğundan, o da bir belirti sayılır ve her belirti gibi, "bir"leşme yoluyla iyileşebilir.

Doğuştan gelen rahatsızlık ve engellerin oluşturduğu son artış kademesiyle birlikte, çizginin sonu yeniden başlangıcına bağlanır. Çünkü, insanın ölümüne kadar kavrayamadığı şeyleri, bilincimiz bir sonraki enkarnasyona (yeniden doğuş ç.n.) karma olarak beraberinde taşır. Bu konu, kültürümüzde henüz doğal karşılanmıyor. Ancak, reenkarnasyon öğretisini tartışmak için burası uygun değildir. Yine de, reenkarnasyona olan inancımızı vurgulamamız gerekir, aksi halde hastalık ve iyileşme ile ilgili tanımlamalarımız bazı durumlarda uygulanamaz gibi görülebilir. Çünkü çocuk hastalıkları ve özellikle de doğuştan gelen rahatsızlıklarda, birçok insan belirtilerin

gösterdiği içeriği anlamakta zorlanmaktadır. Aslında reenkarnasyon öğretisi konuyu anlamamızı oldukça kolaylaştırır. Tabii burada, şimdiki hastalıklarımızın nedenlerini geçmiş yaşantımızda arama hatasına düşme tehlikesi vardır. Böyle bir arayış, nedenleri şimdiki hayatımızda aramak kadar hatalı bir davranış olur. Bilincimizin, kutupsal varoluş boyutundaki süreçleri görebilmesi için, doğrusallık ve zamana ihtiyaç duyduğunu görmüştük. Bu anlamda, "önceki yaşam" düşüncesi de, bilincimizin öğrenim yolunu anlayabilmek için gerekli bir yöntemdir.

Bir örnekle bunu açıklayalım: İnsan, herhangi bir günün sabahında uyanır. Bu, onun için yeni bir gündür ve bu günü istediği gibi şekillendirmeye karar verir. Ama daha sabah erkenden, kapısına bir icra memuru gelir ve tahsilat yapmak ister. Oysa bu kişi, o gün içerisinde kimseden bir kuruş bile ödünç almadığını ispat edebilecek durumdadır. Böyle bir durumda, kişinin ne derece şaşırıp hayrete düşeceği şu seçeneklere bağlıdır;

a) bu kişi, kimliğini bu yeni günden önceki tüm geçmiş günler, aylar ve yıllarla, dolayısıyla borçlarıyla özdeşleştirmiştir

veya

b) kendini sadece ve sadece o yeni günle bütünleştirerek bütün eski borçlarını sıfırladığını düşünür.

İlk seçenekte, kişi ne icra memuruna hayret eder, ne de bu yeni günde karşılaştığı yaşam şartlarına şaşırır; yeni günü kendi istediği gibi şekillendiremeyeceğini anlar, çünkü o ana kadar gelen devamlılık süreci, gece ve uyku tarafından kesintiye uğrasa da bu yeni güne kadar uzanmaktadır.

İkinci seçenekte, kişi geceyi, o ana kadarki yoluyla bağını kopartmak için bir bahane olarak görür, o zaman tüm bu olayların, büyük bir haksızlık olduğunu düşünür. Olanları, hedeflerinin rastlantısal ve keyfi bir baltalanması olarak algılar.

Bu örnekte bir günün yerine bir yaşamı ve bir gecenin yerine de ölümü getirirsek, reenkarnasyonu kabul ettiğimizde ya da onu inkâr ettiğimizde oluşan görüntüler arasındaki fark anlaşılır hale gelir. Reenkarnasyon, incelemenin boyutunu genişletir, bakış açımızın devamını sağlar ve böylece, temel modelimizi daha iyi tanımamıza yardımcı olur. Ama onu, -sık sık olduğu gibi- nedenleri daha da gerilere atmak için kullanırsak, onu kötüye kullanmış oluruz. Diğer taraftan, kişi, bu yaşamın, kendi öğrenim yolunda sadece küçücük bir kesit olduğunun bilincine varırsa, insan yaşamlarının birbirinden çok farklı olan başlangıç şartlarının evrensel kanunlara ne kadar uygun ve anlamlı olduğunu kavrar. Şu varsayımın anlattığı gibi: "Her yaşam, genetik geçmişlerin rastlantısal bir karışımı ile, bir defalık ortaya çıkan bir varoluştur."

Konumuz açısından, insanın yeni bir bedenle ama eski bir bilinçlilikle dünyaya geldiğini bilmek yeterlidir. Beraberimizde getirdiğimiz bilinç durumu, o zamana kadarki öğrenim tecrübelerimizin ifadesidir. Hatta insan, kendine özgü problemleri de bu yaşama taşır, sonra çevresini, bu problemleri deneyimlemek ve onların üzerinde çalışmak amacıyla kullanır. Problem bu yaşamda oluşmaz, sadece bu yaşamda görünür hale gelir. Tabii ki, problemler önceki enkarnasyonlarda da oluşmamıştır, çünkü problem zaten şekilsel boyutta oluşmaz. Çatışma ve problemler, tıpkı suç ve günah gibi, kutuplaşmanın vazgeçilemez bir dışavurumudur, bu nedenle a priori (önsel olarak, hiçbir deneye dayanmadan, akıl yoluyla algılanacak biçimde ç.n.) oradadır. Ezoterik (bkz. not 1) bir öğretide gördüğümüz şu cümle gibi: "Suç, olgunlaşmamış bir meyvedeki eksiklikleridir" Bir çocuk da, bir yetişkin kadar derin bir biçimde problem ve çatışmalara girebilir. Ama çocuklar bilinçdışı ile daha iyi bir iletişime sahip oldukları için, artan dürtüler karşısında, "akıllı yetişkinler" arada boşluk bırakırken, onlar

bu dürtüleri hemen o anda gerçekleştirme cesaretine sahiplerdir. Yaşlanmayla birlikte, bilinçdışından kopuş hızlanır ve insanın kendi ölçülerindeki ve yaşam yalanlarının içindeki katılığı artar. Böylece, yaşla birlikte, hastalık eğilimi de artar. Temelde, kutuplaşmadan pay alan her yaşayan varlık, sağlıksız ve hastadır. Aynı durum hayvanlar için de geçerlidir. Farklılaşma ve kutuplaşma ne kadar az olursa, hastalığa yakalanma eğilimi de o derece az olur. Bir canlı, kutuplaşmada ne kadar ilerlemişse ve dolayısıyla da farkındalığı ne kadar yükselmişse, hastalıklara da o derece yatkın olur. İnsan olmak, farkındalığın bilinen en yüksek noktasıdır ve insan, kutuplaşma gerilimini en şiddetli biçimde yaşar. Buna uygun olarak da, hastalık insan ırkında en yüksek anlamını bulur.

Hastalığın artış kademeleri yavaş yavaş yükselir. Bulutsuz bir gökyüzünden birdenbire inen büyük hastalıklar ya da kazalar yoktur, ama bulutsuz bir gökyüzüne ısrarla inanan insanlar vardır. Oysa, kendini kandırmayanlar, hayal kırıklığına da uğramazlar!

Kendine karşı körlük

Kitabın hastalıklarla ilgili bölümlerinde, her hastalık nedenini okurken, akraba veya yakınlarınızdan bu hastalığa yakalanmış birini düşüncenizde canlandırmak çok faydalı olabilir. Böylece, yorumlanan bağlantıları test etme olanağı bulabilirsiniz. Bu tür durumlarda, siz de çok hızlı bir şekilde yorumlama yapabilirsiniz. Ayrıca bu tür bir uğraş çok iyi bir insan tanıma yöntemidir. Ancak, tüm bunları sadece düşüncenizde yapmalısınız ve hiçbir şekilde diğer insanları herhangi bir yorumunuzla gafil avlamamalısınız. Çünkü, sonuçta bir başkasının ne problemi ne de hastalığı sizi ilgilendirmez ve size sorulmadığı halde yaptığınız her açıklama onun hayatına bir müdahale, bir saldırıdır.

Her insan, sadece kendi problemleri ile ilgilenmelidir, kişi, bu evreni mükemmelleştirmek için zaten daha fazla yardımda bulunamaz. Size hastalıkların nedenlerini diğer insanlarda test etmeniz için bulunduğumuz tavsiye, sadece sizleri yöntemin ve bağlantıların doğruluğuna ikna etmek içindir. Çünkü kendi hastalık belirtilerinizi incelerken büyük bir ihtimalle, "bu çok özel durumda" yorumun hiç de doğru olmadığını, hatta durumun yazılanın tam tersi olduğunu düşüneceksiniz. En büyük problem de budur; "insanın kendi evindeki uygulama körlüğü". Kuramsal olarak kendine karşı bu körlük kolaylıkla açıklanabilir. Bir hastalık belirtisi, bilincimizde eksik olan bir prensibi yaşar. Bizim yorumumuz bu prensibin ismini koyar ve onun insanın içinde gölgede kaldığına ve bu nedenle de görülemeyeceğine dikkat çeker. Ama hasta, bu söylenenleri hep bilincinin içindekilerle karşılaştırır ve kendisinde böyle bir durum olmadığına karar verir. Bunu da, genellikle kendi durumunda yorumların tutmadığının ispatı olarak kabul eder. Oysa, zaten problem, kendisinin durumunu görememesidir ve hastalık belirtileri sayesinde uzun yoldan bunları görmeyi öğrenmesi gereklidir! Bu iş, insanın kendisi ile bilinçli olarak çalışmasını ve kendine kendinden bağımsız olarak bakabilmesini gerektirir ve kısacık bir bakış ile çözülebilecek bir konu değildir.

Örneğin, bir kişide saldırganlık varsa, bu belirti, kişi kendindeki saldırganlığı göremediği veya saldırganlığı yaşamadığı için ortaya çıkmaktadır. Bu kişi, saldırganlığın yorumlanmasından bir şeyler öğrendiğinde, her zaman yaptığı gibi bu konuya şiddetle karşı koyacaktır, karşı koymasa zaten bu konu gölgede kalmayacaktır. Böyle bir kişinin kendisinde saldırganlık keşfedememesi şaşırtıcı değildir. Bu karşılıklı bağlantıyla ilgili olarak şu kuralı ileri sürebiliriz: Hastalığımız hakkındaki bir yorumun ne derece isabetli olduğunu, bizde yarattığı etkinin şiddetinden anlayabiliriz. Eğer belirtiyi doğru yorumla-

mışsak, önce kendimizi biraz kötü hissederiz, sonra bir korku duygusu ve bununla beraber bir karşı koyma ortaya çıkar. Bu tür durumlarda, kişinin danışabileceği ve bizde gördüğü zayıflıkları açıkça söyleme cesareti olan dürüst bir eşin veya arkadaşın çok büyük yardımı olabilir. Ama daha da garantili olan, düşmanların sözlerine ve eleştirilerine kulak vermektir - çünkü onlar hemen hemen her zaman haklıdırlar.

Kural: Eğer bir tanımlama doğruysa, bize acı verir.

Teorinin Özeti

1. İnsan bilinci kutupsaldır. Bu, bir taraftan farkındalığı arttırırken, diğer taraftan bizi sağlıksız ve eksik hale getirir.
2. İnsan zaten hastadır. Hastalık onun eksikliklerinin ifadesidir ve bir kutuplaşma içinde olduğumuz sürece hastalıktan kaçmak mümkün değildir.
3. İnsanın hasta olması kendini hastalık belirtilerinde dışa vurur. Belirtiler bilincimizin maddesel boyuta giren gölgeleridir.
4. İnsan, küçük evren olarak, bilincinde büyük evrenin tüm prensiplerini kapalı olarak taşır; ancak karar verme yeteneğine sahip olması nedeniyle kendini hep evrensel prensiplerin sadece bir yarısıyla özdeşleştirir; böylece diğer yarı gölgede kalır ve insanın bilinçdışına itilir.
5. Bilinçte yaşanmayan bir prensip, bedensel hastalık belirtileri yoluyla kendi varoluş ve yaşama hakkını zorla elde eder. Hastalık belirtisinde kişi, daima, aslında yaşamak istemediklerini yaşar ve gerçekleştirir. Böylece hastalık belirtileri tüm tekyönlülüklerimizi zıt kutuplarıyla dengeler.
6. Hastalık belirtisi insanı dürüstleştirir!

7. İnsanın bilincinde eksik olan şeyler ona hastalık belirtisi olarak gelir!

8. İyileşme, sadece insanın hastalık belirtisinde saklı olan gölgesini bilincine yükseltip, onunla bütünleşmesiyle mümkün olur. İnsan kendisinde eksik olanı bulduğu zaman belirti zaten gereksiz hale gelir.

9. İyileşmenin hedefi bütünleşmek ve "bir" olmaktır. İnsan eğer "gerçek kendi"ni bulmuşsa ve "olan" her şeyle bir olmuşsa, iyileşmiş demektir.

10. Hastalık, insanı birliğe giden yolu terk etmemeye zorlar. Bu nedenle;

HASTALIK BÜTÜNLÜĞE GİDEN BİR YOLDUR

II. BÖLÜM

HASTALIKLARIN YORUMLARI VE ANLAMLARI

Dedin ki: "Ey Derviş, yolu nasıl bulurum? İşareti nedir?" "Beni dinle, dinlerken de düşün! Senin için işaret şudur: Hep ileri doğru gitmene rağmen mahrumiyetinin arttığını görürsün.

Feridedin Attar

1

Enfeksiyon

Enfeksiyon, insan bedeninde en sık rastlanan hastalık süreçlerinden biridir. Enfeksiyon hastalıklarına bulaşıcı hastalıklar da denir. Bu grubun çabuk iyileşen türleri, genellikle iltihaplanmalardır. Bunlar, üşütmeden akciğer iltihabına, koleradan çiçek hastalığına kadar uzanırlar. Latince hastalık isimlerinde sonu "-itis" ile biten kelimeler bir iltihaplanma sürecine işaret eder (Colitis, Hepatitis vs.). Enfeksiyon hastalıkları gibi geniş bir alanda, modern tıp, antibiyotik (örneğin penisilin) ve aşının keşfi ile büyük başarılar elde etmiştir. Geçmişte, insanların çoğu enfeksiyon nedeniyle hayatını kaybederken, bugün, tıp konusunda gelişmiş ülkelerde bu durum bir istisnadır. Bu, daha az enfeksiyon geçirdiğimiz anlamına gelmez, sadece bu hastalıkla savaşırken çok iyi silahlarımız olduğunu gösterir.

Bu terminoloji fazlasıyla savaşı çağrıştırsa da oldukça yerindedir. Gerçekten de iltihaplı süreçlerde "bedende bir savaş" sözkonusudur: Düşman güçlerin (bakteriler, virüsler, toksinler) tehlikeli güç üstünlüğü sonucunda, bedenin bağışıklık sis-

temleri düşmana saldırır ve savaşı başlatır. İlk aşamada mücadele, kabarıklık, kızarıklık, ağrı ve ateş belirtilerinde kendini gösterir. Sonunda beden, saldırgan düşmana karşı zafer kazanırsa, enfeksiyon iyileşir. Ancak düşmanlar yenerse, hasta hayatını kaybeder. Burada iltihaplanma savaşın karşılığıdır. İltihaplanma ve savaşın benzeştikleri nokta, ikisi arasında bir neden-sonuç bağlantısı olmamasına rağmen, ikisinde de aynı iç yapının bulunması ve aynı prensibin gerçekleşmesidir.

Savaş ile iltihaplanma arasındaki bu bağlantı konuşma dilinde de açığa çıkar. Almanca'da iltihaplanma anlamına gelen "Entzündung" kelimesi, aynı zamanda yakma, tutuşturma demektir. İngilizce'de iltihaplanmanın karşılığı olan "inflammation" kelimesi alevlenme, tutuşma anlamındadır. Bu kadar ateşin olduğu yerde ergeç bir patlama beklenir. Bu patlama, savaşta olduğu gibi, bedenimizde de bir sivilce ya da apse şeklinde ortaya çıkabilir.

Bu benzeşmeyi ruhsal alana çekersek, insan da patlayabilir. İnsanın patlaması fiziksel anlamda değil, içimizdeki bir çatışmanın duygusal tepkilerle dışarı çıkması şeklinde gerçekleşir. Hastalığın anlaşılmasında anahtar olan "Çatışma-İltihaplanma-Savaş" benzeşmesini tam olarak görebilmek için, bu konuyu "Ruh-Beden-Uluslar" üçlemesine paralel olarak inceleyeceğiz.

Bilincimizdeki kutuplaşma, iki seçenek arasındaki gerginlik arenasında, bizleri sürekli çatışmaya sürükler. Devamlı karar vermek (=kılıcımızı kınından çıkartmak) ve bir seçeneği isterken diğer seçenekten vazgeçmek zorunda kalırız. Bunun sonucunda bizde hep bir şeyler eksiktir, hep çaresiz hissederiz. Bu gerginliği, insan olmanın gereği olan bu çatışmayı kabul edebilenler ve onu hissedenler şanslıdır, çünkü çoğu insan, çatışmayı görmediği ve hissetmediği için kendisinde hiç çatışma bulunmadığını zanneder. Küçük çocuklar da aynı saflıkla, göz-

lerini kapattıklarında görünmez olabileceklerine inanırlar. Oysa çatışmalar hep oradadırlar. Ancak bilincimizdeki çatışmalara katlanarak, onları işlemeye ve çözmeye hazır değilsek, çatışma bedensel boyuta iner ve iltihaplanma olarak karşımıza çıkar. Her enfeksiyon maddeye dönüşmüş bir çatışmadır. Ruhsal alanda kaçındığımız bir mücadele, bütün acıları ve tehlikeleriyle iltihaplanma olarak bedensel alanda hakkını arar.

Bu sürecin aşamalarını, "Çatışma-İltihaplanma-Savaş" alanındaki karşılıklarıyla inceleyelim:

1. Uyarı aşaması: Hastalığın uyarıcıları bedene girer. Bunlar, bakteri, virüs ya da toksin şeklinde olabilir. Bakteri ya da virüslerin bedene girebilmeleri, sanıldığı gibi, bu tür uyarıcıların varlığından değil, daha çok bedenin onları içeri almaya hazır olmasından kaynaklanır. Tıp, bu aşamayı "zayıf bağışıklık" olarak adlandırır. Enfeksiyonlarda, mikroplardan arınma fanatikleri, her şeyin bu dış uyarıcılar yüzünden meydana geldiğine inanırlar, oysa problem uyarıcılarda değil, onlarla birlikte yaşayabilme yeteneğindedir. Bilim, bağışıklığın ruhsal durumla bağlantısını gittikçe daha da netleştiren araştırmalar yapmaktadır (stres konusundaki çalışmalar gibi). Ancak bu bağlantıyı kendi kendimize dikkatle incelemek çok daha etkili olacaktır. Özetlersek, kendisini uyarmak isteyen bir çatışmaya bilincini açmayan kişi, onun yerine bedenini hastalık uyarıcılarına açmak zorunda kalır. Bu uyarıcılar bedende, Latince'de "loci minoris resistentiae-direnci düşük noktalar" denilen ve tıbbın kalıtsal zayıflıklar olarak gördüğü, belli zayıf noktalara yerleşirler. Analog düşünemeyenler, burada çözümü olmayan kuramsal bir çelişkiye düşerler: Tıp, belli organların iltihaplanmaya olan yatkınlığını, kalıtsal zayıflıklara bağlarken, psikosomatik ise her zaman belli problemlerin belirli organlarla bağlantısına dikkat çeker ve tıbbın kuramına ters düşer.

Üçüncü bir noktadan yaklaşarak bu çelişkiyi çözebiliriz. Beden bilincimizin görülebilir ifadesi olduğuna göre, düşünce ve görüntü birbirinin karşılığı olarak ortaya çıkar; tıpkı bir fotoğraf ile negatifi gibi, fotoğraf negatifin aynısı değildir ama onun karşılığını oluşturur. Bedenimizin her bölümü ve her organımız, gerçekten de belli bir ruhsal içeriğin, bir duygunun ve belli bir problem grubunun karşılığıdır (fizyonomi, bioenerji ve ruhsal masaj teknikleri gibi alanlar bu bağlantı üzerine kurulmuştur). Ama bunda kalıtsal bir oluşum yoktur. Sadece insan, belli bir bilinçlilikle bedenlenir. Bilinçliliğin doğum anındaki durumu, onun o zamana kadar öğrendiklerini yansıtır. Hepimiz, bu dünyaya belli problemleri ve yaşam ödevlerini içeren bir model ile beraber geliriz. İşte bu problemlerin, onları çözmemiz için yaptığı kademeli çağrı ve davetler, kişinin kader yolunu çizer; karakter + zaman = kader. Karakter, ne kalıtsaldır, ne de çevre tarafından oluşturulur. Karakter, "birlikte getirilir" - bedenlenen bilinçliliğin ifadesidir.

Hangi organın hangi problemin karşılığı olduğu, kitapta adım adım açıklanacaktır. Ancak şimdilik iltihaplanmanın nerede ortaya çıktığına bakmaksızın bu rahatsızlığın aşamaların incelemeye devam edelim. Önce, o ana kadar anlayamadığımız bir dürtü, bilinçlilik sınırımızın savunmasından içeri girerek bizi uyarır; daha sonra artık bilincimizde çatışma olarak yaşamaya başladığımız gerilimi ateşler. Ama eğer ruhsal savunmamız çok iyi çalışıyorsa, o zaman uyarı üstbilincimize ulaşamaz. Bu durumda tüm uyarılara, dolayısıyla tüm deneyim ve gelişmelere bağışıklığımız var demektir.

Kutuplaşmanın "ya o, ya da bu" kuralı burada da geçerlidir: Bilincimizin savunma ve direncinden vazgeçersek, bedenimizin bağışıklığımızı korumaya devam edebiliriz. Ama bilincimizi yeni uyarılara kapatırsak, bu uyarıları beden almaya hazırlanır.

Uyarıdan kurtulamayız, sadece ortaya çıkacağı alanı yönlendirebiliriz. Bu ilk "uyarı aşaması", bir savaş alanında düşmanın bizim topraklarımıza saldırması ile aynı anlamı taşır (sınır ihlali). Böyle bir saldırı, doğal olarak bütün askeri ve politik dikkatleri içeri giren düşmanın üzerine çeker. Herkes aşırı derecede hareketlenir, bütün enerji bu yeni problem üzerinde yoğunlaşır, ordular toplanır, harekete geçer, destekçilerin durumu belirlenir - kısaca, herkes rahatsızlığın merkezine odaklanır.

2. *Dışarı sızma aşaması:* Hastalık uyarıcıları bedene yerleşerek bir iltihaplanma merkezi oluştururlar. Her yerden doku sıvısı buraya akar ve dokunun şiştiğini görürüz, genelde cilt yüzeyinde gerilme başlar. Tüm dikkatimiz iltihaba yönelir, başka bir şey düşünemez oluruz. Bu bizi gece gündüz takip eder, başka hiçbir konuda konuşmayız. Problem aşırı şişmiş bir iltihap biçiminde aşılmaz bir dağ gibi önümüze dikilir. Çatışma tüm ruhsal gücümüzü harekete geçirmiş ve kendisine bağlamıştır.

3. *Savunma tepkisi:* Bedene giren antijenler[6] nedeniyle, kanda ve kemik iliğinde özel antikorlar[6] üretilir. Lenfosit ve granülosifler, antijenin etrafında, "granülosit duvarı" denilen bir duvar oluştururlar ve makrofajlar bu antijeni yemeye başlarlar. Bedendeki savaş tüm hızıyla devam eder; düşmanlar kuşatılmış ve saldırıya uğramışlardır. Eğer çatışma lokal olarak, ilgili bölgede (sınırlı savaş) çözülemezse, genel harekat başlatılır. Tüm halk savaşa katılır ve bütün güç kavganın hizmetine verilir.

6. Antijenler, bedene giren bakteri ve virüslerde bulunurlar. Bunlar, canlı organizmalarda bağışıklık tepkileri uyarma yeteneği bulunan maddelerdir. Antijenler, bedene girdiklerinde, hastalığa yol açabilecekleri gibi, ayrıca, ait oldukları bakteri ya da virüse ilişkin bilgileri bedene taşıyarak bu virüsün beden tarafından tanınmasına ve sınıflandırılmasına da hizmet ederler. Bir antijenin temel özelliği bedeni koruyan antikorların üretimini sağlayan yabancı bir madde olmasıdır. (ç.n.)

4. Ateşlenme: Savunma güçlerinin saldırısıyla bedene giren hastalık uyarıcıları tahrip edilir. Bu sırada açığa çıkan zehirler ateşlenmeye yol açar. Böylece yerel bir iltihaplanmaya bedenin tamamı, genel bir ısı artışıyla cevap vermiş olur. Bir derecelik bir ısı artışında bile, metabolizma (bedende gerçekleşen kimyasal tepkimelerin tamamı. ç.n.) iki katına çıkar. Bu durum, ateşin, savunma işlemlerini ne ölçüde hızlandırdığını göstermektedir. Bu nedenle halk arasında ateşin sağlıklı olduğu söylenir. Ateşin yüksekliği, hastalık seyrinin hızlanmasıyla bağlantılıdır. Bu nedenle ateş düşürücü tedbirleri, ancak hayati tehlike olduğunda almalı ve ateş her yükseldiğinde panik olarak ateşi suni yollarla düşürmeye çalışmamalıyız.

Ruhsal alanda, bu aşamadaki bir çatışma tüm hayatımızı ve enerjimizi tüketir. Beden aşırı sıcaktır, kalp atışı hızlanır, cilt kızarır. İnsan heyecandan terler, gerilimden titrer. Bunlar pek de hoş değildir, ama sağlıklıdır. Sadece ateş değildir sağlıklı olan, ondan daha sağlıklısı çatışmalarımız ile mücadele etmektir. Oysa her yerde, çatışmalarımız gibi, ateşi de bastırmaya çalışırız ve onu yenmekten gurur bile duyarız.

5. Çözüm: Bedenin savunma sistemlerinin başarılı olması durumunda, hem bedendeki savunma maddeleri, hem de hastalık uyarıcıları parçalanıp, dağılırlar. Sonuç sarı bir cerahattir. (İki taraf da kayıp verir) Uyarıcılar değişen, zararsız biçimleriyle bedeni terk ederler. Bu arada beden de değişmiştir. Şimdi artık:

a) hastalığın bilgisi depolanmıştır ve gelecekte gerekirse kullanılabilecektir, buna özel bağışıklık denir.

b) savunma güçleri bununla güçlenmiştir, buna da özel olmayan bağışıklık denir.

6. Ölüm: Savaşı hastalık kazanırsa, hasta hayatını kaybeder. Ancak ölümün zararlı bir çözüm olduğu düşüncesi, bizim tekyönlü taraf tutmamızdan kaynaklanır. Oysa bu da futbol gibidir: Önemli olan, kişinin hangi takımı tuttuğudur. Yoksa, kim kazanırsa kazansın, zafer aynı zaferdir ve mücadele bununla sona ermiştir. Yine sevinç çığlıkları vardır, ama bu kez karşı tarafta.

7 Kronikleşme İki taraf da çatışmayı çözemezse, hastalık ve savunma güçleri arasında uzlaşmaya varılır: Uyarıcılar bedende kalır, savaşı kazanamamışlardır (ölüm yoktur), ama bedene de yenilmemişlerdir ("restitutio ad integrum" anlamında bir iyileşme de yoktur). Bu bir kronikleşme, müzminleşme durumudur. Belirtiler bunu, sürekli yükselen lenfosit ve granülosit değerleriyle, hafif yükselen sedimantasyon (BSG) (kandaki hücrelerin çökme hızı. ç.n.) ve bir miktar yükselen ateşle dışarı vurur. Temizlenemeyen problem, bedende kendine bir merkez oluşturur. Bu noktada enerji bağlanır ve bir enerji tıkanıklığına yol açar. Buraya bağlanan enerji, organizmanın diğer bölgelerinde azalmaya başlar. Hasta kendini mutsuz, yorgun, halsiz, isteksiz, ilgisiz hisseder; tam hasta değildir ama tam sağlıklı da değildir - gerçek bir savaş yoktur, gerçek bir barış da yoktur, sadece uzlaşma vardır - ve dünyadaki tüm uzlaşma durumlarında olduğu gibi hasta da tembelleşir.

Bu tür bir uzlaşma, korkak yapıdaki insanların, eylemlerinin sonuçlarından ve sorumluluktan sürekli korku duyanların en büyük amacıdır. Ama uzlaşma hiçbir zaman çözüm değildir, ne iki kutup arasında denge sağlar, ne de onları birleştirecek güce sahiptir. Uzlaşmanın anlamı, sürekli ahenksizlik ve durgunluktur. Askeri alanda, bu durum bir siper savaşıdır (1. Dünya Savaşı ile karşılaştırabiliriz). Siper savaşı, devamlı enerji ve malzeme harcanmasına neden olurken, ekonomi, kültür vs. gibi tüm diğer alanları büyük ölçüde zayıflatır, felce uğratır.

Ruhsal boyutta, kronikleşmenin karşılığı sürekli çatışmadır. Kişi, çatışmaya saplanıp kalır, bir karar vermeye ne güç ne de cesaret bulamaz. Her karar bir kurban verilmesine yol açar - aynı anda seçeneklerden sadece birini ya da diğerini yapabiliriz - ve kurban verme zorunluluğu korku uyandırır. Birçok insan, yaşadığı çatışmanın ortasında, kutuplardan birinin zaferine bile yardım etmekten aciz, donakalır. Soyut anlamda, doğru ve yanlış diye bir şey olmadığını anlamaksızın, hangi kararın doğru, hangisinin yanlış olduğunu tartıp durur. Oysa, "iyi" olabilmek için iki kutba da ihtiyacımız vardır. Tabii kutuplaşmanın içindeysek, bu iki kutbu aynı anda değil, ancak arka arkaya gerçekleştirebiliriz; yani karar vermek zorundayız!

Her karar rahatlama getirir. Çatışmayı sürüncemede bırakmak ise sürekli enerjimizi emer. Çatışmanın bir kutbuna yol açtığımızda, hemen serbest kalan enerjiyi hissederiz. Ruhumuz, iki zıt kutupla uğraşarak birçok şey öğrenir, sınırlarını genişletir ve daha bilinçli hale gelir. Tıpkı bedenimiz gibi, ruhumuz da her çatışmadan güçlenmiş olarak çıkar. Kazancımız ise bilgi, yani bilinçlenmedir. Bu bilgiyle, bedendeki özel bağışıklığa paralel olarak, gelecekte aynı problemi tehlikesiz biçimde atlatma imkânı kazanırız.

Ayrıca, her yaşanan çatışma, bize onlara daha iyi ve cesur biçimde yaklaşmayı öğretir. Bu da bedende özel olmayan bağışıklığın karşılığıdır. Her çözümde beden gibi, ruh da kurban verir: O ana kadar taşıdığımız görüşler, düşünceler, yaşama biçimleri ve alışkanlıklar ölür. Her "yeni", "eski"nin ölümünü getirir. İltihaplanma sonucunda hem bedenimizde hem ruhumuzda yara izleri kalır. Daha sonra geriye dönüp bunlara baktığımızda yaşantımızdaki dönüm noktalarını hatırlarız.

Eskiden anne babalar, çocukların atlattıkları her hastalıktan sonra bir olgunlaşma ve gelişme evresi geçirdiklerini bilirlerdi

(tüm çocuk hastalıkları enfeksiyon rahatsızlıklarıdır). Sadece çocuklar değil, yetişkinler de her hastalıktan daha olgunlaşmış olarak çıkarlar. Bütün büyük kültürler de büyük mücadeleler sonucu oluşmuşlardır. Darwin de türlerin gelişimini çevre şartlarıyla mücadeleyi kazanma yeteneğine bağlamıştır.

Heraklit'in "Savaş her şeyin babasıdır" sözü, bu ifadenin en temel bilgeliklerden biridir. Savaş, çatışma ve zıt kutupların gerilimi, yaşam enerjisi sağlarken, ilerleme ile gelişimin garantisini oluştururlar. Maalesef kurtların kuzu postuna büründüğü ve bu kostümleriyle bastırılmış saldırganlıklarını barış sevgisi gibi sunmaya çalıştıkları bir zamanda, bu tür yorumlar tehlikeli ve yanlış anlaşılmaya müsait olabilmektedir.

Bu konunun hızlı bir kafa sallamayla onaylanarak geçiştirilmesini istemediğimiz için, iltihaplanmayı özellikle adım adım savaş ile karşılaştırarak ilerledik. Bizler, aşırı derecede çatışma düşmanı bir zamanda ve kültürde yaşıyoruz. Her alanda çatışmadan kaçmaya çalışıyoruz ve bu zihniyetin her çeşit bilinçlenmeye karşı cephe oluşturduğunu fark edemiyoruz. Kutuplaşmış dünyamızda çatışmadan kaçmak olanaksız olduğu halde, bu denemelere devam ediyoruz. Oysa bu kaçış denemeleri, patlamaların farklı alanlara yayılmasına neden oluyor, bizlerse bu alanların aslında birbirine bağlı olduğunu hâlâ göremiyoruz.

Yukarıda, ruhsal plandaki çatışmanın yapısıyla iltihaplanmanın yapısını ortak yönleriyle göstermek amacıyla paralel olarak inceledik. Ancak çatışma ve iltihaplanma, insanda paralel olarak oluşmazlar, ya biri vardır ya da diğeri. Bir dürtü, kişinin bilincinin savunmasını aşıp içeri girer ve onu çatışma konusunda bilinçlendirebilirse, çatışmanın çözümü sadece insanın ruhunda gerçekleşir ve bedensel bir enfeksiyona gerek kalmaz. Ama insan bilinciyle kendini çatışmaya açmazsa, o da bedene girer ve iltihaplanma olarak yaşanır.

Hastalığı yüzeysel olarak inceleyip; "ama bende hiçbir çatışma yoktu ki" gibi bir yorumda bulunmak büyük bir hatadır. Zaten hastalığın nedeni çatışmayı bilincimizle görememektir. Bunun sorgulanması, rahatsız edici ve sarsıcı bir dürüstlük gerektirir. İşte kaçtığımız bu sarsıntıdır. Oysa, ruhsal patlamaya izin vermezsek, patlama bedende olur (cerahat). Hastalık bizi dürüst hale getirir!

Enfeksiyona karşı yürütülen savaş, maddesel bir boyutta çatışmalara karşı yürütülen savaştır. Bu savaşta kullanılan silaha verilen isim gerçekten çok dürüstçe seçilmiştir: Antibiyotikler. Bu kelime, iki ayrı Latince kelimeden oluşur, anti=karşı ve bios=yaşam. Antibiyotikler, böylece "yaşama karşı yönlendirilen maddeler" anlamını taşımaktadır.

İşte dürüstlük!

Antibiyotiklerin bu kelime anlamı iki alanda geçerlidir. 1-Çatışmanın, aslında gelişimin yani yaşamın motoru olduğunu hatırlarsak, çatışmaları bastırmanın aynı zamanda yaşamın hareket gücüne de bir saldırı olduğunu görebiliriz. 2-Daha dar anlamda tıp çerçevesinde düşünürsek, iltihaplanma, çabuk iyileşen, hızlı bir problem temizliği sağlar. Bu yolla toksinler cerahatle birlikte bedenden dışarı atılır. Bu temizlenme işlemi, antibiyotikler tarafından sık sık ve uzun süreli olarak engellenirse, toksinler mecburen bedende depolanır (genelde bağ dokularında). Bu durum yoğunlaşırsa, kanserli oluşumlara yol açabilir. Böylece çöplük etkisi oluşur: Kişi, ya çöplüğünü sık sık boşaltır (enfeksiyon), ya da çöplerin içinde kalan yaşamımız, bütün evi tehlikeye atar (kanser). Antibiyotikler, yabancı maddelerdir; insan onları kendi çabasıyla elde etmemiştir. Dolayısıyla, bu ilaçlar, gerçek korkumuzu oluşturan "mücadele ile kazanılan bilgiler" konusunda bizleri kandırırlar.

Bu bakış açısıyla aşıyı ele alalım. Aşılama iki temel şekilde yapılır: Aktif (etken) ve pasif (edilgen) aşılama. Pasif aşılamada, farklı bir bedende oluşturulan savunma unsurları kişiye hazır olarak verilir. Bu tür aşılama, hastalık başlamışsa kullanılır (örneğin tetanoza karşı kullanılan tetagam). Bunun ruhsal alandaki karşılığı, hazır problem çözümlerinin, yasakların ve ahlak kurallarının bilincimize zorla kabul ettirilmesidir. Kişi başkalarının reçetelerini benimser, böylece her türlü bireysel mücadele ve deneyimden kaçar. Bu yol, kolay olan ama aslında yol olmayan bir yoldur. Çünkü bu yolda eylem yoktur.

Aktif aşılamada, zayıflatılmış hastalık uyarıcıları bedene verilir, beden uyarıyı alınış olur ve kendisi gerekli karşı maddeleri oluşturur. Çocuk felci, çiçek ve tetanol (tetanoza karşı) aşıları gibi bütün koruyucu aşılar bu gruba girer. Bu yöntemin ruhsal alandaki karşılığı, çatışmaya ilişkin çözümlerin, zararsız durumlarda denenmesidir (barış zamanında yapılan askeri manevralar gibi). Pedagojik çalışmaların ve grup terapilerinin çoğu bu alanda uğraş verirler. Çatışmaya yönelik çözüm stratejileri, tehlikesiz hale getirilmiş ortamlarda öğrenilir ve özümsenir. Ciddi çatışmalarda ise bu bilgilerle daha bilinçli davranma yeteneği kazanılır.

Tüm bu düşünceleri bir reçete gibi görmek yorumlama hatası olur. Sorun, "aşı olup, olmamak" ya da "hiç antibiyotik kullanmamak" değildir. Sonuçta kişinin "ne yaptığı" önemli değildir, önemli olan sadece ne yaptığını "bilmesidir"! Bilinçlenmek, kendi isteklerimizi ifade eder, önümüze hazır gelen birtakım kanun ve yasakları değil.

Geriye bir soru daha kalıyor: Acaba bedensel hastalıklar, ruhsal süreçler yaratabilirler mi? Buna cevap vermek zordur, çünkü ruhu ve bedeni birbirinden ayrı olarak düşünmek, kuramsal olarak bize yardımcı olur, ama bunları gerçek hayatta net

bir ayrımla yaşamak mümkün değildir. Bedende olan biten her şey, bilincimizde ve ruhumuzda da yaşanır. Bir çekiçle başparmağımıza vurduğumuzda parmak acır diye düşünürüz ama bu aslında pek de doğru değildir, çünkü ağrı, parmakta değil, bilincimizdedir. Biz sadece, ruhsal olarak hissettiğimiz "ağrı"nın izdüşümünü başparmakta yaratırız.

Ağrı bilincimizde olduğu için, dikkati dağıtarak ya da hipnoz, uyuşturma veya akupunktur yoluyla onu etkilememiz mümkündür: Sonuçta, sadece ruhumuzla acı çekeriz. Beden bir projeksiyon cihazıdır, problem orada oluşmaz, çözümü de orada değildir. Beden daha yüksek bir farkındalık elde edebilmek için mükemmel bir yardım aracıdır, ama çözümler bilinçtedir. Oysa, tıp sadece bedensel yoldan giderek, büyük bir hayranlıkla bedende olup bitenleri izlemekte ve hastalığı bedende çözmeye çalışmaktadır. Ama bu alanda çözülecek bir şey yoktur. Bir örnekle açıklayalım: Bir öğrencinin hesap yapmayı öğrenmesi gerekir. Bu amaçla bir ödev veririz (problem), ama o, hesabı zihninde bir türlü çözemez. Biz de yardım olarak bir hesap makinesi veririz (malzeme-beden). Bununla hesaplamayı kolayca yapar. Sonra, makinesiz hesaplaması için bir ödev daha veririz. Ama yine çözümü bulamaz. Biz de yine eline makineyi veririz. Bu süreç, öğrenci hesap makinesinden vazgeçip, malzemesiz olarak zihninden hesap yapmayı öğrenene kadar devam eder. Sonuçta hesaplama zihinde yapılır, ama hesap makinesi öğrenmeyi kolaylaştırır. Ruhumuz da kazandığı deneyime rağmen problemi kavrayamazsa, problem tekrar tekrar bedene iner. Bilincimiz, biriken deneyimlerle çatışmayı çözme yeteneği kazanıncaya kadar bu durum sürüp gider.

İnsan olmak, bilinçte gerçekleşir ve bedene yansıtılır. Aynayı sürekli olarak parlatmak, aynaya yansıyan görüntünün kendisini değiştiremez. (Allah korusun, ya değiştirmesi bu kadar

kolay olsaydı!) Bütün yansıtılan problemlerin neden ve çözümlerini aynada aramaktan vazgeçerek, aynayı kendimizi tanımakta kullanmamız gerekir.

Enfeksiyon = Maddeye Dönüşmüş Bir Çatışma

İltihabi hastalıklara eğilimli olanlar, çatışmalardan kaçmaya çalışan kişilerdir.

Bir enfeksiyon sonucu oluşan bulaşıcı hastalıklarda kendimize şu soruları sormalıyız:

1. Yaşantımdaki hangi çatışmayı göremiyorum?
2. Hangi çatışmadan kaçınıyorum?
3. Hangi çatışmayı kendime itiraf etmiyorum?

2

Bağışıklık Sistemleri

Savunmak, içeri sokmamak demektir. Savunmanın zıt kutbu ise sevgidir. Sevgi, farklı alanlarda ve farklı bakış açılarıyla tanımlanabilir, ama sonuçta hep aynı kavramın ifadesidir: İçeri almak. Sevgide, insan, sınırlarını açar ve o ana kadar bu sınırların dışında olan bir şeyi içeri alır. Bu sınırın içindekileri, *Ben* (ego) olarak adlandırırız ve kendi kimliğimizin yani sınırın dışında kalan her şeyi *Sen* (ben olmayan) olarak yaşarız. Sevgide, bu sınır kalkar ve bir "sen" içeri alınır, böylece bu "sen", birleşme yoluyla "ben"e dönüşür. Sınır koyduğumuz yerlerde sevmiyoruz demektir, içeri aldığımız yerlerde seviyoruz demektir. Bilincimizin, bilinçaltında tehdit oluşturan konuların içeri girmesini engelleyen oyunları, Freud'dan beri, "savunma mekanizmaları" olarak adlandırılır.

Dışarıdan gelen bir görüntüyü reddetmek, aslında ruhumuzdaki bir iç savunmanın dışavurumudur. Her savunma, sınırları sağlamlaştırarak egomuzu güçlendirir. Bu nedenle "hayır" demek, insana "evet" demekten daha rahat gelir. Her hayırda, her dirençte sınırımız yani "ben" kendini hissettirir, her evette, her fikir birliğinde ayırımlar kaybolur ve kendimizi hissedemeyiz. Savunma mekanizmaları, "bütün" olmamızı engelleyen her şeyin toplamıdır. Aydınlanmaya giden yolu kuramsal olarak tanımlamak kolaydır: "Olan her şey iyidir. Olan her şeyle fikir birliğinde ol, o zaman olan her şeyle "Bir" olursun." Sevginin yolu budur.

Her "evet, ama. . . " bir savunmadır ve bizi "Bir"likten alıkoyar. Egomuz, kendini korumak için en renkli oyunlarını sergiler, en

dindar, en akıllı, en asil teorilerini sınırlamanın hizmetine sokar, böylece bizler bu dünyanın rolünü oynamaya devam ederiz.

Bazı insanlar, "Olan her şey iyiyse, savunmanın da iyi olması gerektiğini" söyleyerek itiraz etmek isteyebilirler. Doğrudur, savunma da iyidir, çünkü kutuplaşmış bir dünyada, farkındalığımızı arttıracak kadar fazla miktarda sürtüşme yaşamamıza yardımcı olur. Ama sonuçta, savunma, kullanıldıkça görevini tamamlayarak, gereksiz hale gelen bir yardımcıdır.

Ruhsal savunmamız nasıl tehlikeli bilinçaltı konuların bilinçüstüne çıkmasını engelliyorsa, bedensel savunmamız da, virüs ya da zehir denilen "dış" düşmanlara karşı aynı konumu alır. Kendi değer sistemlerimize o kadar bağlanırız ki, aldığımız tedbirlerin şart olduğuna inanmaya başlarız. Oysa, düşman diye bir şey yoktur, biz kendi kendimize bazı şeyleri "düşman" olarak ilan ederiz. Farklı düşman kimlikleriyle oynadığımız bu komik oyunu, beslenme öğretilerinde daha etkili biçimde görebiliriz. Beslenme konusunda hemen her şey, bir sistem tarafından son derece zararlı olarak görülürken, diğer bir sistem tarafından çok sağlıklı bulunup tavsiye edilmektedir. Bizim özellikle tavsiye ettiğimiz diyet ise şöyledir: Tüm beslenme kitaplarını etraflıca okuyun, sonra ne hoşunuza gidiyorsa onu yiyin. Bazı insanlarda, bu kişisel düşman görüntüleri aşırı derecede şiddetli ve dikkat çekicidir. Biz bu insanları alerjik olarak nitelendiririz.

Alerji: Alerji, düşman olarak tanımlanan bir maddeye gösterilen aşırı tepkidir[7] Beden, hayatta kalabilmek için verdiği bu tepkide tamamen haklıdır. Bağışıklık sistemi, alerjenlere[7] karşı

7 Alerji, kelimesi Yunanca'dan gelir; olağandışı tepki anlamını taşır. Bu hastalık, bağışıklık sisteminin yanılgıya düşerek zararsız maddeleri düşman gibi algılaması ile oluşur. Alerjiye yol açan maddelere de alerjen denir. (ç.n.)

antijenler geliştirir ve düşmana karşı anlamlı bir savunmaya girişir. Yalnız, alerjiklerde, bu savunma ölçüsüzce abartılıdır. Beden aşırı derecede silahlanır ve düşmanın çerçevesi genişler. Gittikçe daha fazla sayıda madde düşman olarak ilan edilir.

Askeri alanda olduğu gibi, aşırı silahlanma her zaman güçlü bir saldırganlığın işaretidir. Bu nedenle alerji de, bedende bastırılan güçlü bir saldırganlığın ve savunmanın ifadesidir.

Alerjiklerin, kendilerinde fark etmedikleri, bunun için de genelde yaşayamadıkları saldırganlıklarıyla ilgili problemleri vardır.

Yanlış anlamaları önlemek açısından şunu tekrar hatırlayalım: Bir insan, belli bir dürtüyü bilinciyle kendisinde algılamıyorsa, onun bu dürtüyü ruhsal olarak bastırdığını, bu nedenle belli özellikleri kendisinde göremediğini söyleriz. Oysa bu durumda iki seçenek vardır: Birinci seçenekte, kişi, dürtüyü tüm bilinciyle yaşıyordur, ama yine de bunun özelliklerini hiç dışarı vurmaz. İkinci seçenekte ise kişi dürtüyü öyle mükemmel bir biçimde bastırmıştır ki, bunun özelliklerini asla açık bir biçimde kendisine yaşatmaz. Dolayısıyla, çok saldırgan bir insan kadar, çok yumuşak bir insan da saldırganlığını bastırmış olabilir!

Alerjide, saldırganlık, bilinçlilik boyutundan bedensel boyuta iner ve burada sakinleşir. Artık bedenimizle dilediğimiz gibi saldırırız, savunma yaparız, savaşırız ve zaferler kazanırız. Bu zevkli uğraşın, azalan düşmanlar yüzünden sona ermesine engel olmak için de, zararsız nesneleri bile düşman ilan ederiz: Çiçektozları, kedi veya at tüyleri, toz, temizlik malzemeleri, duman, çilek, köpekler ya da domates gibi. Bu konuda seçenekler sınırsızdır.

Saldırganlığın, korkuyla yakından bağlantılı olduğu bilinmektedir. İnsan sadece korktuğu şeylerle savaşır. Bazı alerjenleri daha yakından incelersek, alerjiklerin, sembolik anlamda bu

kadar tutkuyla savaşacak kadar korktukları yaşam alanlarını hemen bulabiliriz. Bunların başında evcil hayvan tüyleri, özellikle kedi tüyü gelir. İnsanlar kedi postunu tüm diğer postlar gibi, okşamak ve kucaklamak kavramları ile bağdaştırırlar. Kedi postu, yumuşak ve sokulgandır, bu nedenle de "hayvanidir". Kedinin tüyleri, sevgi sembolüdür ve cinsellikle de ilgisi vardır. (Çocukların yatarken sarılarak uyudukları hayvancıkları düşünelim.) Aynısı tavşan postu için de geçerlidir. Atlarda, içgüdüsel unsurlar, köpeklerde saldırganlık ile ilgili bağlantılar ağır basar. Ancak bu farklılıklar çok ince ve önemsizdir. Bir sembolün hiçbir zaman keskin sınırları yoktur.

Bahar nezlesi alerjikleri ile ilgili alerjenler olan çiçektozları da bu alanın diğer temsilcileridir. Çiçektozu, döllenme ve üreme sembolüdür. Bahar mevsimi de bu alerjiye sahip insanların en çok sıkıntı çektiği zamandır. Hayvan tüyleri gibi, çiçektozları da bize "sevgi", "cinsellik", "içgüdü" ve "doğurganlık" konularının, korku ile yakından bağlantılı olduğunu gösterir. Alerjisi olanlar, kendilerini bu konulardan şiddetle korumakta ve içeri girmelerine izin vermemektedirler.

Ev tozları alerjisinde, ortaya çıkan kirliliğe karşı duyulan korku da benzer türden bir korkudur. (Pis espri, kirli çamaşırların ortaya çıkması, temiz bir yaşantıya başlanması gibi terimleri düşünelim.) Alerjikler, alerjenlerden kaçarak, aslında onun temsil ettiği yaşam konularından kaçmaya çalışırlar. Bu konuda hem tıp ve hem de kendi çevreleri bu kişilere son derece yardımcı olur: Evdeki hayvanlar kaldırılır, her yerde sigara yasaklanır vs. Böylece yaşadığımız çevre, bastırılmış saldırganlığın farkında olmadan gerçekleştirilmesi için çok iyi bir kamuflaj alanı haline gelir.

Alerjiklerin iyileşmeleri için, kaçındıkları ve kendilerini savundukları alanları bilinçlerinden içeri almaları, onları özüm-

semeleri, onlarla bütünleşmeleri gerekir. Alerjik olan bir kişiyi savunma stratejilerinde desteklemek iyi bir şey değildir, o düşmanları ile uzlaşmalı ve onları sevmeyi öğrenmelidir./ Alerjenlerin, alerjik kişiler üzerindeki etkisi maddesel-kimyasal değil, sadece semboliktir. Alerjinin ortaya çıkabilmesi için kişinin bilincinin açık olması gerekir. Kişi eğer baygınsa ya da bir psikoz[8] durumu varsa alejiler yok olur. Diğer taraftan, bir kedinin fotoğrafı ya da filmde seyredilen lokomotif dumanı bile bir astımlıda ağır bir nöbete neden olabilir. Alerjik tepkiler, alerjenin oluştuğu maddeden tamamen bağımsız olarak ortaya çıkabilirler.

Alerjenlerin çoğu yaşamsal hareketliliğin ifadeleridir: Cinsellik, sevgi, doğurganlık, saldırganlık, kir - yaşam bu alanlarda en canlı biçimini sergiler. İşte yaşamın bu canlılığı alerjik olan kişide büyük bir korku uyandırır. Bu kişi sonunda yaşamın kendisine düşman bir hale gelir. Bütün hedefi, mikopsuz, kısır, verimsiz, dürtülerden ve saldırganlıktan uzak bir hayat yaşamaktır - bu ise "yaşam" tanımlamasına artık hizmet etmeyen bir düşünce biçimidir. Bu nedenle, bazı durumlarda alerjilerin, kendine karşı saldırganlık hastalığına dönüşerek yaşamsal tehdit oluşturması hiç de şaşırtıcı değildir. Bu tür hastalıklarda, son derece yumuşak insanların bedenlerinde uzun ve vahşi savaşlar yaşadıkları ve sonunda kendi kendilerini mahvettikleri bilinmektedir. Bu aşamada, savunma, kendini kapatma ve inzivaya çekilme arzusu zirveye ulaşmıştır ve bu arzu ancak tabutta gerçekleştirilir - yani gerçekten alerjenden arınmış bir mekânda.

8. Psikoz, kişinin düş ile gerçeği ayırt etme yetisini kaybetmesi şeklinde ortaya çıkan zihinsel bir bozukluktur. Algılama, düşünme ve davranışta problemler görülür. Kişi, hiçbir temele dayanmayan işitme, görme, dokunma veya koku duyumları algılar. En sık görülen psikoz türü şizofrenidir. (ç.n.)

Alerji = Maddeye Dönüşmüş Bir Saldırganlık

Alerjik olan bir kişi kendine şu soruları sormalıdır:

1. Neden saldırganlığın bilincimde oluşmasına izin vermiyorum ve onu bedenime inmek zorunda bırakıyorum?
2. Yaşamın hangi alanlarından büyük bir korku duyuyor ve onlardan kaçıyorum?
3. Bendeki alerjen türü hangi konuyu işaret ediyor? Yaşamın karanlıkta kalan alanları anlamında cinselliği mi, dürtüleri ini, saldırganlığı mı, üremeyi mi, kiri mi?
4. Alerjilerimi ne ölçüde, çevremi idare edip yönlendirmekte kullanıyorum?
5. Sevgi ile, yani içeriye alma yeteneği ile aram nasıl?

3
Solunum

Solunum ritmik bir olaydır. İki evreden oluşur: Nefes almak ve nefes vermek. Nefes, kutuplaşma kanuna iyi bir örnektir. İki farklı kutup olan nefes alma ve verme, sürekli yer değiştirerek bir ritim meydana getirirler. Bir kutup hep diğer kutbu var olmaya zorlar, nefes almanın nefes vermeyi zorlaması gibi. Eğer bir evreyi yok edersek, diğer evre de ortadan kaybolur. Bir kutup diğerini dengeler ve ikisi birlikte bir bütünlük oluştururlar. Nefes ritimdir, ritim ise tüm canlıların temelidir. Solunumun bu iki kutbunun yerine, gerilme ve gevşeme kavramlarını da oturtabiliriz. Nefes alma-gerilme ve nefes verme-gevşeme bağlantısı, iç çekme esnasında açıkça kendini gösterir. Nefes alma sırasında yaşanan bir iç çekiş gerilim yaratırken, nefes verme sırasındaki bir iç çekiş ise gevşemeye yol açar.

Bedende, solunumun temel olgusu değiş tokuş işlemidir. Nefes aldığımızda, havanın içindeki oksijen alyuvarlara sevk edilir, nefes verdiğimizde karbondioksit dışarı geri verilir. Solunum, "kabul etmek ve vazgeçmek" ile "almak ve vermek" kutuplarını kapsar. Böyleçe solunumun en önemli sembolünü bulmuş oluyoruz. Goethe'nin dizeleriyle:

"Nefes almada iki türlü rahmet vardır,
havayı içine çekmek, ve boşaltmak
ilki sıkıştırır, diğeri ferahlatır,
bunların karışımıyla hayat bir mucizedir."

Tüm eski dillerde, nefes için kullanılan kelime ile ruh veya can için kullanılan kelimeler aynıdır. Latince'de "spirare" nefes almak, "spiritus" ruh demektir. Aynı kökü, "inspiration" sözcüğünde de bulabiliriz. Bu sözcüğün anlamı can katmak, ilham

vermektir ve nefes almak, içeri almak ile ayrılamaz bir biçimde bağlantılıdır. Yunanca'da, "psyche" kelimesi hem nefes hem de ruh anlamına gelir. Hintçe'de, "atman" kelimesi vardır ve Almanca'daki "atmen" (nefes almak) sözcüğü ile akraba olduğu kolayca anlaşılmaktadır. Yine Hintçe'de, evrimini tamamlayarak bütünlüğe ulaşmış insanlara "Mahatma" denir ve "büyük ruh" ya da "büyük nefes" demektir. Hint öğretisinden, nefesin, Hintliler'in "prana" olarak adlandırdıkları, gerçek yaşam gücünün taşıyıcısı olduğunu öğreniyoruz. İncil'de yer alan Yaratılış hikayesinde de, Tanrı'nın, şekil verdiği çamura Tanrısal nefesini üfleyerek insanı canlı bir ruhsal varlık haline getirdiği anlatılır.

Bu tanımlama bize, maddesel bedenimize, yani biçimsel görüntüye yaratılıştan kaynaklanan bir şeyin, Tanrısal nefesin üflendiğini çok güzel bir şekilde gösterir. Bu noktada nefesin sırrına oldukça yakınlaşırız. Nefes, bize ait değildir, ama yine de bizimdir. Nefes, bizim içimizde değildir, tersine biz nefesin içinde yaşarız. Nefes aracılığıyla, bir yönüyle yaratan, bir yönüyle şekil olan bir şeyle sürekli bağlantı kurarız. Nefes, metafizik boyutla olan bu bağlantımızın kopmamasını sağlar (metafiziğin kelime anlamı "doğanın ötesinde olan"dır). Bizler, nefesin içindeyken, küçük sınırlı varoluşumuzun çok ötesine uzanan bir döl yatağında yaşıyor gibiyizdir. Burası, yaşamın kendisi, insanın açıklayamadığı, tanımlayamadığı son ve büyük sırdır. İnsan bu sırrı ancak, kendini ona açarak ve onu kendi içinden akıtarak öğrenebilir. Nefes, bu yaşamın bize doğru aktığı göbek bağıdır ve bu bağlantıyı korumamızı sağlar.

Nefesin anlamı, insanın kendini kapatmasını, "ben"in sınırlarının geçilmez hale gelmesini önlemektir. Nefes, kendini egosuna hapsedenleri, "ben-olmayan" ile bağlantıda kalmaya zorlar. Böylece düşmanımızın soluduğu havayla aynı havayı

içimize çektiğimizin bilincine varırız. Hayvanlar ve bitkiler de aynı havayı solurlar. Nefes bizim "her şey" ile sürekli bağlantımızı sağlar ve istesek de, istemesek de hepimizi birbirimize bağlar. Sonuç olarak nefes, "temas" ve "ilişki" ile ilgilidir.

Dışarıdan gelenle kendi bedenimiz arasındaki bu temas, akciğer hava keseciklerinde (alveoli) gerçekleşir. Akciğerlerin toplam oksijen-karbon değiş tokuş yüzeyi yaklaşık yetmiş metrekaredir. Buna karşılık dışta kalan cilt yüzeyi sadece bir buçuk, iki metrekare civarındadır. Akciğer, en geniş temas organımızdır. Dışarıyla temasımızı sağlayan iki organ olan akciğer ve deriyi yakından incelersek, aralarındaki farkları görebiliriz: Deri teması dar alanda gerçekleşen direk bir temastır. Akciğere göre daha bağlayıcı ve yoğundur, ayrıca bizim irademizin kontrolü altındadır. Birine dokunmak ya da birinin bize dokunması bizim arzumuza bağlıdır. Akciğer vasıtasıyla gerçekleşen temas ise dolaylı bir temastır, ancak zorlayıcıdır. Bu tür temasa engel olamayız. Bu iki temas organı arasında sık sık yer değiştiren bir hastalık belirtisi de vardır: Bastırılmış bir egzama, daha sonra astım olarak kendini gösterebilir, tedavi edildiğinde ise yeniden egzama şeklinde ortaya çıkabilir. Egzama gibi astım da aynı problemin ifadesidir: Temas, Dokunma, İlişki. Astımda nefes yoluyla, temas etmeye karşı duyulan nefret, nefes verme sırasında kasılmaya yol açar.

Bazen insan "hava alamaz" ya da "rahat nefes alamaz". Bu durum özgürlük ve kısıtlama konuları ile ilgilidir. İlk nefes alışımızla hayatı başlatırız, son nefes verişimizle hayatı bitiririz. İlk nefesle, aynı zamanda, dış dünyaya ilk adımımızı atarız, anneyle ortak yaşantımızdan koparız, tek başına, bağımsız, özgür oluruz. Eğer kişi nefes almakta zorlanıyorsa, bunun altında genelde, özgürlüğe ilk bağımsız adımı atmaktan duyulan korku yatar. Özgürlük bu kişinin nefesini kesmektedir, ya-

ni, özgürlük alışılmamış bir şeydir ve bu nedenle korku vericidir. Aynı bağlantı, herhangi bir kısıtlamadan kurtulup, kendini özgür hissettiği bir mekâna giren kişide de ortaya çıkar: İlk iş olarak derin bir nefes alır, nihayet havayı özgürce solumaya başlar, "artık rahat bir nefes almıştır"

Özellikle kısıtlandığımız çevrelerde hissettiğimiz hava darlığı da, özgürlük ve serbest bir alana duyulan açlıktan kaynaklanır.

Özetlersek, solunum öncelikle şu alanların sembolüdür:

"hem o hem de bu" anlamında bir ritim
gerilim-gevşeme
almak-vermek
temas-korunma
özgürlük-kısıtlama

Solunum = Yaşamın Özümsenmesi

solunumla ilgili rahatsızlıklarda kişi kendine şu soruları sormalıdır:

1. Nefesimi kesen nedir?
2. Neyi içeri almak istemiyorum?
3. Neyi dışarı vermek istemiyorum?
4. Neyle temasa geçmek istemiyorum?
5. Yeni bir özgürlüğe adım atmaktan korkuyor muyum?

Astım Bronşit (Asthma bronchiale)

Solunum konusunu genel olarak ele aldıktan sonra, astım bronşiti detaylı olarak incelemek istiyoruz. Astım, psikosomatik bağlantıların (hem ruhsal hem bedensel) etkili bir örneğini teşkil eder. "Bronşit astım, nöbetler halinde gelen ve solukta ıslık sesiyle birlikte ortaya çıkan nefes darlığıdır. Bu rahatsızlıkta, bronşlar ve bronşçuklarda, düz kasların kasılması, nefes yollarının iltihaplanması, alerjik kabartı ve mükoza zarında aşırı salgılamanın neden olabileceği bir daralma olur." (Bräutigam)

Astım nöbeti, hasta tarafından yaşamını tehdit eden bir boğulma şeklinde yaşanır, hastanın nefesi kesilir, soluk soluğa nefes alır, özellikle nefes vermek çok zorlaşır.

Astımlılarda, farklı problemler iç içe geçmiştir.

1. Almak ve vermek:

Astımlı kişi çok fazla almaya çalışır. Dolu dolu nefes alır, akciğerde aşırı şişme olur ve nefes verme esnasında, yani kişi "vermek" zorunda kaldığında kasılma olur. Burada dengedeki bozulmayı açıkça görebiliriz. Verme ve alma kutupları birbirine uygun olmalıdır ki, bir ritim ortaya çıksın. Değişim kanunu iç denge ile yaşar, her fazla ağırlık akışı bozar. Astımlılar çok fazla alarak, artık veremeyecek hale geldiklerinde nefes akışı kesintiye uğrar ve veremedikleri için çok sevdikleri alma işlemini de yeniden gerçekleştiremezler. Nefes alırken oksijeni alıp, nefes verirken karbondioksiti serbest bırakırız. Astımlılar ise, her şeyi içlerinde tutmak isterler ve kullanılanı atamadıkları için kendilerini zehirlerler. Vermeden almak da boğulma hissine yol açar.

Astımda etkili bir şekilde bedenlenen, alma ve verme arasındaki bu uyumsuzluk, birçok insan için uğraşmaya değer bir

konudur. Çok basit görünmekle beraber birçok insan bu konuda başarısızlığa uğrar. Önemli olan kişinin neyi fazladan almak istediği değildir - bu para, ün, bilgi ya da bilgelik olabilir - önemli olan, kişi alınanla boğulmak istemiyorsa, her durumda almanın ve vermenin dengede olma zorunluluğudur. İnsan verdiği ölçüde alır. Bilgilerini ısrarla mezara götürmek isteyenlere ne kadar yazık! Dünyada her şeyden herkese yetecek bollukta bulunduğunu bir kavrayabilsek!

Eğer biri bir şeylerin eksikliğini hissediyorsa, bu sadece kendi kendini onlardan ayırdığı içindir. Astımlılara bir bakalım: Daha fazla havaya ihtiyaç duymaktadırlar, oysa yeterince bol miktarda hava vardır. Ancak bazıları bol miktarda yemelerine rağmen daha boğazlarını bile doyuramamaktadır.

2. Kendini kapatma isteği:

Amonyak gibi bir uyarı gazı koklatarak, her insanda deneysel olarak astım oluşturabiliriz. Belli bir yoğunluktan sonra, herkeste diyaframın hareketsiz kalışı, mükoza salgısı ve bronş daralması ile korunma tepkisi ortaya çıkar. Bu tepkiye Kretschmer Refleksi denir. Bu olgu, dışarıdan gelen bir şeyi içeri almamak için düzenlenen bir kapatma ve kapanma işlemidir. Amonyağa karşı anlamlı olan bu tepki, astımda, dünyanın en zararsız maddelerinin bile "yaşamı tehdit ettiği" algılamasıyla gerçekleşir ve sistem bunlara karşı kendini kapatır. Geçen bölümde alerjinin korku ve savunmayla ilişkisini açıklamıştık. Astım da genellikle bir alerjiyle yakından bağlantılıdır.

Yunanca'da astım, *dar göğüslü* anlamındadır, Latince'de ise dar kelimesinin karşılığı olan *"angustus"*, Almanca'daki *"Angst"* yani korku sözcüğü ile akrabadır. Latince angustus bağlantısını yine *"angina"* (bademcik iltihabı, anjin) ve *"angina pectoris"* (koroner damarların tıkanmasıyla gelen ağrılı kalp

krizi) kelimelerinde de bulabiliriz. Korku ile darlık sözcüklerinin birbiriyle ayrılmaz biçimde bağlı olduklarını görüyoruz. Astımdaki daralma hissinde de, alerjide olduğu gibi, belli yaşamsal alanların içeri sokulmasından duyulan korku sözkonusudur. Astımda, kapanma isteği zamanla daha da ileri gider ve zirvesini ölümde yaşar. Ölüm, kendini dışa kapatmanın son noktasıdır. (Bu bağlamda şu gözlem çok ilginçtir: Bir astımlıya, hastalığının hiçbir şekilde yaşamsal tehlike taşımadığını ve bu hastalığın asla ölüme neden olmadığını söyleyerek, onu çok kızdırabiliriz. Çünkü astımı olan bir kişi, hastalığının yaşamsal tehlikesine inanır ve buna büyük değer verir!)

3. *Üstünlük iddiası ve küçüklük*

Astımlının, kuvvetli bir üstünlük iddiası vardır. Ancak o, bu iddiayı bilinciyle kabul etmediği için, bu olgu bedende kabarti ve şişlik olarak görüntü verir. Bu şişlik, onun bilincinde bastırdığı kibir ve büyüklük iddiasının göstergesidir. Ancak bu kişi, eğer başka birinin güç ve üstünlük iddiası ile karşılaşırsa (benzerlik kanunu), korku akciğerine iner ve konuşmasına engel olur. Konuşma eylemi ise dışarı verilen nefes ile ayarlanır. Nefesini dışarı atamaz ve içeri hava alamaz.

Astımlı, hastalık belirtilerini gücünü çevresine uygulamak için kullanır. Evcil hayvanları uzaklaştırır, her bir toz tanesi temizlenir, kimse sigara içemez vs.

Astımlılar, kendi güç iddiaları ile yüzyüze geldikleri takdirde, bu iddialar en üst seviyeye çıkar ve yaşamsal tehlike taşıyan astım nöbetleri gelir. Bu şantajcı nöbetler, hastanın kendisi için gerçekten çok tehlikelidir, çünkü hastayı artık kaçamayacağı tehlikelere sürükleyebilir. Astımlı kişinin, sadece gücünü kullanmak amacıyla kendine zarar vermekte ne kadar ileri gidebileceğini görmek son derece etkileyicidir. Psikoterapide, bu

hastalar gerçeğe çok yaklaştıklarında, son çare olarak, sık nöbetlere başvururlar. Güç kullanmak ile kendini kurban etmek arasındaki bu yakınlık, bilinçsizce yaşanan bu üstünlükteki kararsızlığı bize hissettirir. Çünkü bu güç iddiasının oluşmasıyla, yani kendini hep daha fazla abartma ve şişirme eğilimiyle birlikte, bunun karşı kutbu olan güçsüzlük, küçüklük ve çaresizlik hisleri de aynı ölçüde gelişir. Bilinç boyutundaki küçüklük hissini gerçekleştirmek ve kabul etmek de, astımlının öğrenmesi gereken ödevlerden biridir.

Uzun süreli bir hastalık döneminden sonra, göğüs kafesi sertleşir ve genişler. Güçlü bir dış görüntü oluşur ama esneklik kaybolduğundan çok küçük bir solunum hacmi vardır. Çelişki bundan daha iyi ifade edilemezdi: Büyüklük iddiası ve karşısındaki küçüklük gerçeği.

Kurumlanma ve üstünlük hissetmenin altında yatan nedenlerden biri de saldırganlıktır. Astımlı kişi, saldırganlığını, sözlü olarak gereğince dile getirip dışarı çıkarmayı öğrenememiştir. Onun istediği, kendine hava yaratmaktır, ancak bu fazla hava, onda neredeyse patlayacağı hissini uyandırır. Bu arada saldırganlık dürtülerini bağırırp çağırarak yeterince ifade etme olanağı ise akciğerlerde takılıp kalır. Böylece, bağlı kalan saldırganlık, bedende kendini dışa vurarak, öksürük ve balgam şeklinde günışığına çıkar. Şu deyimleri hatırlayalım: Birinin yüzüne tükürmek, hırsla burnundan solumak.

Saldırganlık, buna ilaveten astımla bağlantılı alerjik durumlarda da görülür.

4. Karanlıkta kalan yaşam alanlarının korunması:

Astımlılar, aydınlığı, saflığı, temizliği, mikroplardan arınmışlığı severler ve karanlıktan, derinlikten, dünyevi olandan sakınırlar. Bunlar alerjiklerin tercihlerinde de kendini gösterir. Astımlı ki-

şi, bedenin alt kısmındaki kutupla temas etmemek için, üst bölümdeki kutup noktasına yerleşmek ister. Alt kutba ait olan cinsellik, astımlıyı yukarı, göğüse doğru iter ve burada bol miktarda balgam üretir - aslında üreme organına ait olan bir süreç - balgam ağız yoluyla dışarı atılır - cinsel organlar ve ağız arasındaki sembolik benzeşmeyi düşünürsek çok özgün bir çözüm - (ileride farklı bir konuda bu konunun detaylarına gireceğiz).

Astımlı temiz hava arayışı içindedir ve dağların tepesinde yaşamayı ister (bu dileği iklim değişikliği terapisi ile yerine getirilir). Yüksek dağlarda üstünlük iddiası bakımından da kendini iyi hisseder: Yukarıda durmakta ve aşağıdaki derin vadinin karanlık olaylarına güvenli bir yükseklikten bakmaktadır. Bulunduğu noktada "hava hâlâ temizdir", yaşantısı derinliğin dürtüleri ve doğurganlığından çok yükseklerdedir ve dünyevi olandan uzak olmanın berraklığını korumaktadır. Astımlılara önerilen diğer bir seçenek ise tuzlu deniz havasıdır. Burada da aynı semboller yer alır: Tuz, inzivanın ve yaşamdan uzak olmanın sembolüdür. Astımlının istediği de budur, çünkü yaşama ait olandan korkmaktadır.

Astımlı, sevgi özlemi çeken bir insandır; sevgi istediği için bu kadar fazla havayı içine çeker. Ama sevgi veremez - nefes vermekte zorlanır.

Ona ne yardımcı olabilir? Tüm hastalık belirtilerinde olduğu gibi, tek bir reçete vardır: Bilinçlenme ve kendine karşı insafsız bir dürüstlük! Eğer insan korkularını bir kez kabul ederse, korku yaratan alanlardan artık kaçmaz; tersine, bunları sevene ve bunlarla bütünleşinceye kadar bu alanlarla yüzyüze yaşamaya başlar. Bu gerekli süreç, tıpta pek bilinmeyen ancak doğal tedavi biliminde astım ve alerjiye karşı en iyi tedbir olarak tanınan bir tedavide çok güzel bir biçimde temsil edilir: İdrar tedavisi. Bu tedavide hastaya, kendi idrarı, kaslarının

arasından enjekte edilir. Bunu sembolik bir bakış açısıyla incelersek, bu tedavinin hastayı, terk ettiği bir şeye zorladığını görürüz: Kendi pislik ve kirini tekrar almaya, onunla yeniden uzlaşmaya ve bütünleşmeye. Bu da onu iyileştirir!

Astım

Astımı olan bir kişi kendine şu soruları sormalıdır:

1. Hangi alanlarda vermeden almak istiyorum?
2. Saldırganlıklarımı bilinçli olarak kendime itiraf edebiliyor muyum ve bunları dışarı vurmak için hangi olanaklara sahibim?
3. "Büyüklük/küçüklük" çatışması bakımından ne durumdayım?
4. Hangi yaşamsal konulara değer veriyorum ve savunuyorum? Değerlendirme sistemimin arkasında gizlenen korkuyu hissedebiliyor muyum?

Hangi yaşamsal konulardan kaçmaya çalışıyorum, hangilerinin kirli, adi ve kaba olduğunu düşünüyorum?

Unutmayalım: Ne zaman daralma hissedilirse, korku var demektir! Korkuya karşı tek çare, açılmaktır. Açılmak, sakındıklarımızı içeri almakla gerçekleşir!

Soğukalgınlığı ve Grip

Solunumu bitirmeden önce, en çok solunum organları üzerinde etkili olan soğukalgınlığı belirtilerini kısaca incelemek istiyoruz. Hem soğukalgınlığı hem de grip, geçici iltihabi süreçlerdir ve bir çatışmanın dışavurumu olduklarını önceki konulardan biliyoruz. Geriye sadece bu iltihaplanmaların oluştukları yerlere ve alanlara yakından bakmak kalıyor. Soğukalgınlığı her zaman, kişinin *"burnuna kadar gelen"* kriz durumlarında ortaya çıkar. Bu krizler ağır yaşam bunalımları değildir. Bunlar, daha çok günlük hayatta sık sık rastlanan, heyecan uyandırıcı olmayan ama yine de ruhsal olarak önem taşıyan birtakım olaylardır. Bu olaylar bizde aşırı yüklenme yaratır ve kendimizi biraz geri çekebilmek için yasal bir zemin aramaya başlarız, çünkü içinde bulunduğumuz durum bizden çok fazla şey talep etmektedir. Küçük günlük olayların bu taleplerini ve bunlardan kaçma arzumuzu bilincimizle kabul etmeye hazır olmadığımız için, bedensel rahatsızlık ortaya çıkar; dolu bir burnun ve nezlenin tadını çıkartırız, çünkü hastalanarak, bilinçsiz bir yolla da olsa istediğimizi elde ederiz. Hatta bilinçli bir çatışma çözümlemesinde yaşayamayacağımız bir kazancımız bile vardır: Herkesin durumumuza büyük bir anlayış göstermesi. Soğukalgınlığı, aşırı yüklenme hissettiğimiz durumlardan biraz geri çekilmeye ve tekrar kendimize dönmeye olanak sağlar. Şimdi duyarlılığımızı bedensel boyutta doya doya yaşayabiliriz.

Başımız ağrır (bu şartlarda kimse bizden bilinçli bir bütünleşme bekleyemez), gözlerimiz yaşarır, her şey ağrı verici ve sinir bozucudur. Kimse bize yaklaşmamalıdır, kimse bize dokunmamalıdır. Burun nezle olmuştur ve tüm iletişim (temas olarak nefes) kesilmiştir. "Üşütmüşüm, bana yaklaşma!" tehdidiyle herkesi kendimizden uzak tutmayı başarırız. Bu savun-

mayı hapşırarak daha da etkili hale getiririz, çünkü hapşırdığımız zaman nefes verme gerçekten saldırgan bir korunma silahına dönüşür. Sesimizin kısılmasıyla bir iletişim yolu olarak konuşma da en düşük seviyeye indirilmiş olur, artık hiçbir tartışmaya girecek durumda değilizdir. Yüksek sesli öksürükler, dışarıyla iletişimi birinin suratına öksürmekle sınırlarlar.

Bu kadar savunma arasında, doğal olarak, en önemli savunma organlarından bademcikler de aşırı miktarda çalışır. Bu esnada bademcikler o kadar şişer ki, kişi bir şey yutamaz olur - hastanın kendine gerçekte neyi yutmak istemediğini sormasını gerektiren bir durum. Yutmak, içeri almanın, kabul etmenin eylemidir. Bizim istemediğimiz de zaten budur. Eklem ağrıları ve gribin verdiği kırıklık hissi, tüm hareketlerimizi felce uğratır. Hatta bazen omuz ağrıları sayesinde, omuzumuza yüklenen ve artık taşımak istemediğimiz problemlerin ağırlığını etkili bir biçimde hissederiz.

Tüm bu problemleri, burun akıntısı ve balgamla dışarı atmaya çalışırız ve bunu dışarı boşalttıkça kendimizi hafiflemiş hissederiz. İletişimi kopartan burun tıkanıklığı, artık çözülmeli ve akmalıdır. Böylece her soğukalgınlığı sonuçta bir şeylerin yeniden akmasını sağlayarak gelişimimizde küçük bir ilerlemeyi işaret eder. Doğal tedaviler soğukalgınlığı ve gribi çok sağlıklı bir arınma süreci olarak görür, bunlar aracılığıyla toksinler bedenden atılır. Ruhsal boyutta da toksinler, akıp giden problemlerin karşılığıdır. Beden ve ruh krizden daha da güçlenerek çıkarlar - bir kez daha *burnumuza kadar dolana* dek...

4
Sindirim

Sindirimde, solunuma çok benzeyen bir olay gerçekleşir. Solunumla çevreyi içimize çekip, onu özümseriz ve özümsenemeyeni tekrar dışarı veririz. İşlemin, bedenin daha derinlerinde gerçekleştiği sindirimde de bunun aynısı olur. Solunuma hükmeden hava elementidir, sindirim ise toprak elementine aittir, daha maddeseldir. Solunumun tersine, sindirimde net bir ritim yoktur. Besinlerin içeri alınması ve dışarı atılmasındaki ritim, toprak elementinin hareketsiz bünyesinde açıklık ve netliğini kaybeder.

Sindirim, beyinsel işlevlerle de benzer yönler taşır. Beyin de (dolayısıyla bilinçlilik) bu dünyanın maddesel olmayan besinlerini alır, onları işler ve sindirir (insan sadece ekmekle yaşamaz). Sindirim ise maddesel besinleri öğütmek zorundadır. Öyleyse sindirim şunları kapsar:

1. Dış dünyanın maddesel besin şeklinde içeriye alınması
2. Yararlı olanla, yararlı olmayanın ayrıştırılması
3. Yararlı maddelerin özümsenmesi
4. Sindirilemeyen maddelerin atılması

Sindirim esnasında çıkabilecek problemlere girmeden önce beslenme sembollerine ve bunların neyi temsil ettiğine bakmak faydalı olacaktır. Kişinin tercih ettiği ya da hoşlanmadığı yemeklerden birçok şey anlamak mümkündür (ne yediğini söyle, kim olduğunu söyleyeyim!). Gözümüzü ve bilincimizi, günlük hayatın alışılmış olaylarında karşımıza çıkan ve asla tesadüf olmayan görüntülerin arkasındaki bağlantıları algılayacak şekilde keskinleştirmek çok iyi bir alıştırmadır. Kişi eğer belli bir şeye karşı iştah duyuyorsa, buna bakarak belirgin bir bağlantıyı ve kendisi hakkında bir bilgiyi ortaya çıkartabilir.

Aynı şekilde bir şey kişinin "damak tadına uygun" değilse, bu antipati duygusu psikolojik bir testteki gibi yorumlanabilir. Açlık, sahip olma ve içeri alma isteğinin sembolüdür, belli bir hırsın ifadesidir. Yemek ise bu isteğin içeri alma, doyma ve bütünleşme yoluyla tatmin edilmesidir.

Kişinin sevgiye açlığı varsa ve bu açlık yeterince giderilmiyorsa, bu durum tatlı yeme ihtiyacı olarak bedende ortaya çıkar. Tatlı ve abur cubur yemeye duyulan şiddetli açlık her zaman tatmin edilmemiş bir sevgi açlığının ifadesidir. Tatlı kelimesinin çift anlamlı olmasında bunu görebiliriz: "çok tatlı bir kız". Sevgi ve tatlı birbiriyle yakından bağlantılıdır. Çocuklardaki tatlı ihtiyacı da, yeterince sevilmediğini hissetmenin açık bir işaretidir. Anne babalar bu olasılığa "her şeyi çocuk için yaptıklarını" söyleyerek hemen itiraz ederler. Ancak "her şeyi yapmak" ile "sevmek" aynı şey değildir. Tatlı yiyen kişi sevgi ve onaylanma özlemi içerisindedir. Bazı aileler de çocuklarını tatlıya boğarak, adeta onlara sevgi vermeye hazır olmadıklarını ve bu nedenle başka bir şey vererek bu durumu telafi ettiklerini ilan ederler.

Çok düşünen ve zihinsel ağırlı lı çalışan insanlar tuzlu besinler ve baharatlı yemekler isterler. Güçlü bir tutuculuğa sahip olanlar ise, konserveleri, füme edilmiş yiyecekleri ve şekersiz koyu çayı tercih ederler. Bol baharlı, hatta acılı yemek yiyen insanlar, yeni heyecanlar ve yeni etkileşimler peşindedir. Bu kişiler, bazen dayanması ve sindirimi zor olsa da meydan okumayı severler. Pehriz yemeği yiyenlerde -tuzsuz, baharatsız- durum çok farklıdır. Bu kişiler, her türlü yenilikten sakınırlar, tüm meydan okumalardan korkarlar, yüzleşmelerden kaçarlar. Bu korku mide hastalarında lapa şeklinde beslenmeye kadar gidebilir. (Bu tip kişilikler üzerinde daha detaylı olarak duracağız.) Lapa, bebeklerin beslenme şe lidir. Mide hastası da bebekliğine, hiçbir şeyin farkında olmadığı, yemekleri ayırt edip parçalamak zorunda kalmadığı ve hatta yiyecekleri çiğ-

nemek (ne saldırganlık!) ve ufalamak gerekliliği olmayan zamana geri dönmek ister ve katı gıdaları yutmaktan kaçınır.

Kılçıktan korkmak, saldırıdan duyulan endişenin sembolüdür, çekirdekten korkmak ise problemlerden kaçışı gösterir - bu kişi olayların çekirdeğine kadar inmekten hoşlanmaz. Bunun karşıtı olan grup ise makrobiotik[9] olarak beslenenlerdir. Bu insanlar, problemlerin peşindedirler, ne pahasına olursa olsun, her şeyin çekirdeğinde ne olduğunu öğrenmek isterler ve bu yüzden sert yiyeceklere açıktırlar. Hatta bu durumu yaşamın problemsiz alanlarını reddetmeye kadar götürürler: Yumuşak tatlı yiyeceklerin yanında bile mutlaka sert ısırılacak bir şey ararlar. Makrobiotik beslenenler, sevgi ve şefkatten duyulan bir korkuyu açığa v rurlar, yani sevgiyi almakta zorlukları vardır.

Dişler

Besinler önce ağıza alınır ve orada dişler tarafından ufalanırlar. Dişlerle ısırır ve parçalarız. Isırmak son derece saldırgan bir eylemdir, yakalayıp tutabilmenin ve saldırabilmenin ifadesidir. Bir köpeğin dişlerini göstererek ne kadar tehlikeli olduğunu sergilemesi gibi, biz de "dişlerimizi göstererek", kendimizi savunmadaki kararlılığımızı sergileriz. Kötü durumda olan, hastalıklı dişler, kişinin saldırganlığını dışarı vurmakta dolayısıyla harekete geçirmekte güçlük çektiğine işaret eder.

9. Macrobiotik, doğu felsefesine uygun olarak geliştirilmiş, tam tahıllar (% 60) ve taze, işlem görmemiş sebzelerin (% 30) ağırlıkta olduğu vejeteryen bir diyettir. Alınan yağ miktarı çok düşüktür. Buna göre sağlıklı olmak için eski Çin felsefesinde yer alan, birbirini tamamlayan zıt güçler Yin(dişi) ve Yang(eril)'ın dengede olması gerekir. Bu diyet bu güçleri beslenmede dengelemeye çalışır. Buna göre yin/yang bakımından en mükemmel dengeye sahip yiyecekler kahverengi pirinç ile tam tahıllardır. Bu nedenle bunlar makrobiotik diyetin temelini oluştururlar. (ç.n.)

Günümüzde, küçük çocuklar dahil, hemen hemen herkesin dişlerinin kötü durumda olması da bu bağlantıdan kaynaklanır. Toplu hastalık belirtileri, toplu problemlerin göstergesidir. Saldırganlık, zamanımızın, sosyal bakımdan çok gelişmiş bütün kültürlerinde, temel problem haline gelmiştir. Bizden beklenen "sosyal uyum", aslında "saldırganlıklarını sakla!" anlamına gelmektedir. Barışçı ve sosyal uyum içindeki sevgili vatandaşlarımızın bütün bastırılan saldırganlıkları ise "hastalık" şeklinde ortaya çıkarlar ve bu dönüşmüş halleriyle, toplumuna saldırganlığın kendisi kadar zarar verirler. Bu nedenle klinikler, toplumun modern savaş alanlarıdır. Buralarda, bastırılan saldırganlıklar, sahiplerine karşı kıyasıya savaşırlar. Yine burada, insanlar bir ömür boyunca kendilerinde keşfetmeye ve bilinçleriyle işlemeye cesaret edemedikleri kötülüklerin acısını çekerler.

Hastalık görüntülerinin birçoğunda tekrar tekrar saldırganlık ve cinsellikle karşılaşmak bizleri şaşırtmamalı. Bu iki konu, günümüz insanının en şiddetli biçimde bastırdığı problem alanlarıdır. Bazıları buna itiraz ederek, suçluluk ve zorbalıktaki artış ile mevcut cinsellik furyasının bu görüşle ters düştüğünü söyleyebilirler. Ancak saldırganlığın eksikliği kadar, fazlalığı da onun bugüne dek bastırılmış olduğunun bir belirtisidir. Saldırganlığı bastırmamıza gerek kalmadığında ve bu enerjiyi sadece deneyimlerimizi arttırmak için kullandığımızda, kişiliğimizin saldırganlık yönüyle bilinçli olarak bütünleşebiliriz. Bütünleşmiş bir saldırganlık, yapmacık bir uysallığa ya da vahşi patlamalara yol açmaksızın, bize enerji ve canlılık getirir. Bu aşamaya gelmek için tecrübeyle olgunlaşmamız gereklidir. Eğer bunu yapamazsak, bastırılan saldırganlık uç noktada, gölgeler oluşturmamıza neden olur. Aynı şeyler, hem cinsellik, hem de bütün diğer ruhsal işlevler için geçerlidir.

Tekrar dişlere geri dönelim. Dişler, hayvanların ve insanların bedeninde, saldırganlık ve istediğini yaptırma gücünü (diş geçirmek) temsil eder. Ayrıca dişler, canlılığımızın, yaşama gücümüzün de ifadesidir (saldırganlık ve canlılık aynı gücün iki ayrı görüntüsüdür). At satın alırken, hayvanın yaşını ve canlılık durumunu anlamak için dişlerine bakma alışkanlığı da bundan ileri gelir. Rüyaların psikoanalitik olarak yorumlanmasında, diş düşmesi, enerji ve güç kaybı anlamını taşır.

Gece uyurken, *dişlerini gıcırdatan* insanlar vardır. Bazen bu o kadar şiddetli hale gelir ki, bu kişilerin dişlerini birbirine sürterek aşındırmasını önlemek için özel aletler takılır. Dişleri gıcırdatmak, güçsüz bir saldırganlığın çok açık bir sembolüdür. Eğer insan bir şeyleri var kuvvetiyle ısırmak istiyorsa ve bu isteğini günlerce kendine itiraf edemiyorsa, tehlikeli hale gelen dişlerini kendi kendine aşındırıp köreltinceye ve tehlikesiz hale getirinceye kadar geceleri dişlerini gıcırdatmaya devam eder.

Eğer insanın dişleri kötü durumdaysa, onda canlılık, bununla birlikte yakalama ve ısırma işlevleri eksik demektir. Bu kişi bir problemle karşılaştığında da çiğnemede ve ısırmada zorlanacaktır. Takma dişler ise, insanın artık eski canlılık ve istediğini yaptırma gücüne sahip olmadığını dışarıya karşı gizlemesini sağlar. Oysa bu bir aldatmacadır ve doğru olmadığı halde bahçe kapısına "dikkat köpek var" yazısı asmaya benzer. Takma dişler satın alınmış bir ısırganlıktır.

Diş eti, dişlerin dayanak noktasıdır ve onları çepeçevre kuşatır. Sembolik anlamda düşünürsek, diş eti de canlılığın ve saldırganlığın, temeldeki güvenin ve kendinden emin olmanın dayanağıdır. Eğer burada bir eksiklik varsa, aktif ve canlı bir şekilde problemlerle mücadele etmeyi, sert cevizleri kırmayı ya da kendimizi korumayı beceremiyoruz demektir. Duyduğumuz güven, tıpkı dişetinin dişleri tuttuğu gibi, gerekli durumlarda bize sağlam bir dayanak oluşturmalıdır. Ama diş eti

hassas ve zayıf olursa, dişleri koruyamaz ve en ufak zorlukta kanar. Kan, yaşamın sembolüdür ve kanayan diş eti kendine güvenin en ufak zorlamada nasıl yaşama ve mücadele gücünü kaybettiğini gösterir.

Yutma

Besinler dişler tarafından parçalandıktan sonra, tükürükle yumuşatılmış olan karışım yutulur. Yutma ile birlikte, yediğimizle bütünleşiriz. Yutmak, içeri almaktır. Bir yiyecek henüz ağzımızda olduğu sürece onu tükürüp dışarı atma imkânımız vardır, ama onu bir kez yuttuk mu, sürecin geri döndürülmesi çok zordur. Büyük lokmaları yutarken zorlanırız, hatta lokma çok büyükse yutamayız. İnsan bazen hayatta istemediği şeyleri yutmak zorunda kalır, örneğin işten çıkarılmayı. Bu tür durumlarda, bir şeyler içerek yutkunmayı kolaylaştırmaya çalışırız. Alkoliklerin yaptığı da aslında hayatlarındaki yutamadıkları ya da yutmak istemedikleri şeyleri içkiyle yumuşatarak yutmaya çalışmaktır, hatta yutamadığı şey yerine içkiyi yutmaktır. Böylece alkolik, yemek yemenin yerine içmeyi getirir (fazla miktarda içmek iştah kaybına yol açar) - sert besinleri yutmak yerine, şişeden yumuşak ve kolay olan içkiyi yutar.

Boğazda yumru hissi, ya da anjin gibi birçok yutkunma bozuklukları vardır. Bunların hepsinde temel nokta, "artık daha fazla yutamama" duygusu yaratmalarıdır. Bu durumda bulunan bir kişi, kendisine şu soruyu sormalıdır: "Şu anda hayatımda yutamadığım veya yutmak istemediğim ne gibi bir olay var?" Bu tür rahatsızlıkların, "hava yutma" ya da "aerofaj" denilen çok özgün bir çeşidi daha bulunur. Kişinin yutmak ya da yemek istemediği bir şey vardır, ama bunun tersine sanki yutmayı istiyormuş gibi sahte bir tavır içine girer ve "havayı yutar". Yutmaya karşı geliştirdiği bu gizlenmiş direnç, bir süre sonra geğirme ve bağırsaktan gaz çıkartma şeklinde kendini gösterir.

Mide Bulantısı ve Kusma

Yediğimiz besinleri yuttuktan sonra bunları hazmetmekte güçlük çekebiliriz ve bu besinler *taş gibi midemize oturabilir*. Taş da tıpkı çekirdek gibi problem sembolüdür. Bir sıkıntının mideye nasıl oturup, iştahımızı öldürebildiğini hepimiz biliriz. İştah büyük ölçüde ruhsal duruma bağlıdır. Hatta *"bir şeyi düşündüğümüzde midemizin bulandığından"* söz ederiz. Mide bulantısı, almak istemediğimiz ve bu yüzden midemize oturan bir şeyin reddedilmesidir. Farklı yiyecekleri birbirine karıştırmak da mide bulantısına yol açabilir. Ancak bu, sadece fiziksel bir davranış değildir, kişi birbirine uymayan birçok şeyi aynı anda bilincine tıkıştırmaya çalışmış olabilir. Bunları aynı anda sindirmesi mümkün olmadığından, midesi bulanır.

Bulantıdaki artış midedeki besinin dışarı çıkartılmasıyla son bulur. Bu şekilde, kişi almak, yemek ve bütünleşmek istemediği olgulardan ve etkilerden kurtulmuş olur. Kusma, savunmanın ve reddetmenin net bir ifadesidir. Musevi ressam Max Liebermann, 1933'ten sonraki politika ve sanatın geldiği durum karşısında şunları söylemişti: "Kusmak istediğim ölçüde yemek yiyemiyorum."

Kusmak, "kabul etmemektir". Bu bağlantı, hamilelik sırasında yaşanan kusmalarda da açıkça görülür. Burada, çocuğa, yani içeri girmesi istenmeyen erkeklik tohumlarına karşı bilinçdışı bir savunma sözkonusudur. Biraz daha derine inersek, hamilelikteki kusmalar, kadınlık rolünün (anneliğin) reddedilmesi anlamına da gelebilir.

Mide

Yenilen besinlerin bir sonraki durağı (eğer dışarı çıkartılmadıysa), içeriye kabulün öncelikli organı olan midedir. Mide, dışarıdan gelen tüm etkileri alır ve sindirebildiklerini kabul

eder. Kabul edebilmek, açıklık, pasiflik ve fedakârlık gerektirir. Bu nitelikleriyle mide, dişi kutbu temsil eder. Eril (erkeğe ait) prensip hareketlilik ve ışıldamak (ateş elementi) ile özdeşleşirken, dişi prensip, kabul etmenin, fedakârlığın, etkilenebilirliğin temsilcisidir (su elementi). Bu prensip dişi kutba ait duyarlılığın ve hissetme yeteneğinin dünyasıdır. İnsan hissetme işlevini bilinçdışına itmeye çalışırsa, bu işlevler bedensel boyutta ortaya çıkarlar. Böylece, mide, fiziksel besinlerin yanı sıra ruhsal duyguları da kabul etmek ve sindirmek zorunda kalır. Böylece *aşkın yolu mideden geçer.*

Midenin alma ve kabul etme görevlerine ilaveten sahip olduğu, bu kez eril kutba ait bir işlevi daha vardır: Üretim ve mide asitlerinin salgılanması. Asitler yakalar, yakar, parçalar ve eritir, açıkça saldırgandır. Eğer insan bir şeylere kızar, fakat bu kızgınlıkla bilinçli olarak başedemezse ya da bu kızgınlığı saldırganlığa dönüştüremezse, bu hisler mide ekşimesi olarak bedenlenir. Mide ekşimesinin nedeni, saldırgan mide asitlerinin fazla miktarda üretilmesidir. Maddesel boyuttaki bu tepkinin esas hedefi, maddesel olmayan hislerin işlenmesi ve sindirilmesidir. Bilincin yapamadığını beden telafi etmeye çalışır. Mide asidi yukarı doğru yükselir, çünkü kendini ifade etmek istemektedir.

Bu noktada mide hastalanır. Kişi, kızgınlığını ve saldırganlığını bilincinde yönetme ve çatışmalarını çözme yeteneğini kaybetmiştir, kendine güveni ve emniyet duygusu kalmamıştır. Mide hastası, ya hiçbir şekilde saldırganlık göstermez (her şeyi içine atarak kendi kendini yer), ya da abartılı bir saldırganlık gösterisine girişir. Tabii her iki ucun da, problemleri gerçek anlamda çözmeye bir faydası olmaz. Bu problem, diş ve dişeti konularıyla da bağlantılıdır. İyi çiğnenmeden yutulan bir besinin midede aşırı asit salgılanmasına neden olduğunu hepimiz biliyoruz. Çiğnemek saldırganlıktır. Eğer bu saldırganlık, çiğneme eylemiyle gerçekleştirilemezse, bütün yük mideye biner ve fazla miktarda asit üretimine yol açar.

Mide hastası, çatışmalarla mücadele edemez, bilinçdışı olarak problemsiz çocukluk yıllarına geri dönmek ister. Midesi tıpkı bir bebek gibi lapa şeklindeki yiyeceklerle beslenmeyi arzular, süzülmüş gıdalar yer. Süzgeçten geçirilmiş yumuşak gıdalar, güvenli ve tehlikelerden uzaktır, içinde sert taneler barındırmaz. Böylece bütün problemler süzgeçte takılıp kalır. Mide hastaları çiğ gıda alamaz. Çiğ yiyecekler hamdır, işlem görmemiştir, tehlikelidir. Oysa onların yedikleri, önce iyice pişirilerek öldürülmüş olmalıdır. Tahıllı ekmek de problemlidir. Ayrıca baharatlı yemekler, alkol, kahve, nikotin ve tatlılar mide hastasının dayanabileceğinden çok daha fazla uyarıcıdır. Ona göre yaşam ve yemekler, bütün mücadelelerden ve meydan okumalarda uzak olmalıdır. Yoksa salgılanan mide salgıları yeni şeylerin kabul edilmesine engel olan bir baskı hissi uyandırırlar.

Asitin azaltılması için alınan mide ilaçları genelde gaz yapar. Gaz midedeki baskıyı hafiflettiği için insanı bir süre rahatlatır. Tıp tarafından sıkça kullanılan sakinleştirici terapiler de (Valium gibi) aynı bağlantıyı ortaya çıkartırlar: Sakinleştiriciler, ruhsal dur m ile beslenme arasındaki etkileşimi kimyevi olarak ortadan kaldırırlar. Ağır hastalarda, bu bağlantı operasyon yoluyla kesilir. Ameliyatla ülser hastasının, asit salgılanmasından sorumlu belli sinirleri kesilip ayrılır (Vagotomi). Her iki müdahale şeklinde de, midenin duyguları bedensel olarak sindirmeye çalışmasına engel olabilmek için, duygular ile mide arasındaki bağlantı yok edilir. Mide dış tahriklerden korunmuş olur. Ruhsal durum ile mide salgıları arasındaki yakın bağ, Pawlow'un deneylerinden beri bilinmektedir. (Pawlow, yemekleri bir zil sesiyle eşzamanlı olarak vererek, köpeklerini belli reflekslere şartlandırabiliyordu. Böylece bir süre sonra, sadece zil sesini duymak bile, normalde yemeğin gözle görülmesi sonucu üretilen mide salgılarının oluşması için yeterli oluyordu.)

Duyguları ve saldırganlığı dışarıya değil, kendi içine yönlendirmek, son aşamada mide iltihabı ve mide ülserine yol açar

(mide iltihabı, ur gibi bir oluşum değildir, asidin mideye zarar vermesini önleyen dokuda görülen delinmelerdir). Mide iltihabında, dışarıdan gelen duygular ve etkiler yerine, kendi içimizdeki mide duvarı öğütülür - insan kendi kendini sindirir -, burada kullanılacak en uygun ifade "kendini parçalamak" tır. Mide hastası, duygularını bilinçli olarak yaşamayı, çatışmaları bilinciyle işlemeyi ve dış etkileri bilinciyle sindirmeyi öğrenmek zorundadır. Ayrıca ülser hastası, çocuksu bağımlılığının, anne güvenine duyduğu ihtiyacın ve sevilmeye olan özleminin farkına varmalı ve bu arzularını bağımsızlık, hırs ve istediğini yaptırma gücünden oluşan bir duvarın arkasına gizlediğini kabul etmelidir. Burada da mide bize gerçekleri gösterir.

Mide ve Sindirim Bozuklukları

Mide ve sindirim bozukluklarında kişi kendine şu soruları sormalıdır:

1. Neyi yutamıyorum veya yutmak istemiyorum?
2. Bir şeyleri içime mi atıyorum?
3. Duygularımla ilişkim nasıl?
4. Beni üzen ve hiddetlendiren nedir?
5. Saldırganlıkla aram nasıl?
6. Çatışmalardan ne ölçüde kaçınıyorum?
7. İçimde, kendi kendimi yemek zorunda kalmadan, sadece sevilip bakıldığım, sorunsuz bir çocukluk cennetine karşı bastırılmış bir özlem duyuyor muyum?

İnce Bağırsak ve Kalın Bağırsak

Alınan besinlerin gerçek anlamda sindirilmesi ince bağırsakta gerçekleşir. Burada, besinler temel ögelerine ayrıştırılarak (çözümleme=analiz) özümsenir. İnce bağırsak ile beynin dış görünüş bakımından birbirine benzerliği dikkat çekicidir. İki organın görevleri ve işlevleri de birbirine benzer: Beyin, maddesel olmayan boyuttaki dış etkileri sindirir, ince bağırsak ise maddesel olanlarını. İnce bağırsağın tipik işlevi çözümlemek, ayrıştırmak ve detaya inmektir. Bu nedenle ince bağırsak bölgesindeki rahatsızlıklar, kişinin çok fazla çözümleme yaptığını ve çok detaya indiğini işaret eder. İnce bağırsak şikayeti olanlar, genelde çözümleme ve eleştiride aşırıya kaçanlardır. Bu kişiler, her şeye bir kulp takarlar ve her şeyde eleştirecek bir şeyler bulurlar. İnce bağırsak, var olma korkularının da önemli bir göstergesidir. Besinler, ince bağırsakta değerlendirilir, faydalılar kullanılır ve posaları çıkartılır. Eğer fayda sağlama konusu aşırı derecede vurgulanıyorsa, bunun arkasında her zaman yaşam korkusu vardır; kişi besinlerden yeterince fayda sağlayamamaktan ve açlıktan ölmekten korkar. İnce bağırsak problemi çok düşük bir ihtimalle, bu durumun tersi olan çözümleme kabiliyetinin eksikliğini de gösterebilir; örneğin pankreas yetmezliğinde.

İnce bağırsakta en sık görülen hastalık belirtilerinden biri, ishaldir. İshal, bir korkunun ifadesidir. Kişi eğer korkuyorsa, dışarıdan aldığı etkileri detaylı çözümlemeye zaman ayırmaz, gelen bütün etkileri henüz gerektiği gibi özümsemeden boşaltıp atar. Geriye hiçbir şey kalmaz. Kişi ishal olduğu zaman, sessiz, sakin bir yere çekilir ve mecburen *her şeyi akışına bırakır*. Bu arada fazla miktarda su kaybı olur. Su, korkunun nedeni olan "ben-sınırı"nı genişleterek korkuyu yenebilmemiz için gerekli olan esnekliğin sembolüdür. Korkunun, hep darlık his-

setme ve bir şeylere sıkıca tutunmayla bağlantılı olduğunu anlatmıştık. Korkunun tedavisi ise serbest bırakmak, gevşemek, esnekleşmek ve oluruna bırakmaktır! İshalin tedavisi de genelde hastaya bol miktarda sıvı vermekten ibarettir. Böylece hasta, sembolik anlamda onda korku uyandıran sınırlarını genişletmek için ihtiyaç duyduğu esnekliğe kavuşmuş olur. İshal, akut (kısa süreli) veya kronik (uzun süreli) olabilir; her iki durumda da bize korku duyduğumuzu ve çok sıkı tutunmak istediğimizi gösterir ve buna karşı, serbest bırakmayı ve akışına bırakmayı öğretir.

Kalın bağırsakta, esas sindirim artık bitmiştir. Burada, sadece besinlerin sindirilemeyen artıklarının suyu emilir. Bu bölgedeki en yaygın rahatsızlık pekliktir (kabız). Freud'dan beri bağırsakların boşaltılması, psikoanalitik açıdan bir verme ve armağan etme işlemini temsil eder. Ayrıca dışkı sembolik olarak, para ile ilişkilendirilir. Halk arasında da, yanlışlıkla bir köpek dışkısına basmak (veya bir kuşun üzerimize pislemesi ç.n.) beklenmeyen bir paranın işareti sayılır. Sonuçta, dışkı ile para, dolayısıyla bağırsakların boşaltılması ile verme eylemi sembolik anlamda birbiriyle bağlantılıdır. Peklik ise, *vermek istememenin, içinde tutmak istemenin* ifadesidir ve daima hırsla ilgili problemlere işaret eder. Peklik, günümüzde, çok sayıda insanın yakalandığı, oldukça yaygın bir hastalık belirtisidir. Böylece peklik, çoğu insanın "maddesel olanı" sıkıca kendisinde tuttuğunu ve "maddesel anlamda" serbest bırakamadığını gösterir.

Kalın bağırsağın önemli bir sembolik anlamı daha vardır. İnce bağırsağın bilinçli, analitik düşünmenin karşılığı olduğunu belirtmiştik. Kalın bağırsak ise tersine, bilinçdışının yani "öbür dünya"nın karşılığıdır. Bilinçdışı, mitolojik açıdan ölüler diyarıdır. Kalın bağırsak da, aynı şekilde ölüler diyarıdır, çünkü burada yaşama dönüştürülemeyen artık maddeler bu-

lunur. Kalın bağırsak, bilinç dışını temsil ettiğine göre, dışkı da bilinçdışına ait konuları temsil eder. Bu noktada, pekliğin bir diğer anlamını görebiliriz: Bilinçdışına ait konuları gün ışığına çıkarmaktan duyulan korku. Kişi, kendini, bu tür konulara kapalı tutmaya çalışmaktadır. Ruhsal etkiler birikir ve tıkanıklık yaratır. Bu nedenle bu hastalara uygulanan psikoterapide, öncelikle mevcut peklik durumu iyileştirilerek normal akış sağlanır ki, bilinçdışında kalan konular da ortaya çıkabilsin. Peklik, bize, vermekte ve serbest bırakmakta güçlük çektiğimizi, ayrıca hem bilinçdışı hem de maddesel unsurları sıkıca tutarak, ışığa çıkmasını engellemek istediğimizi gösterir.

Karın ağrıları ve kanlı, cıvık bir ishalle başlayıp daha sonra sürekli hale gelen kalın bağırsak iltihaplanmasına colitis ulcerosa (kolit) denir. Kan yaşamın en eski sembolüdür. Kişi eğer kan kaybediyorsa, kendi hayatını yaşamaktan ve kendi kişiliğini gerçekleştirmekten korkuyor demektir. Kendi hayatını yaşamak, başkalarına karşı kendi durumunu belirlemeyi gerektirir. Bu belirlemeyi yapabilmek için belli ölçüde yalnız kalmaya ihtiyaç vardır (ortak-yaşamın kaybı). Kolit hastası da kendi hayatını yaşamaktan ve kendini gerçekleştirmekten korkar. Korkudan bağırsağı üzerinden kan ve su kaybeder. Böylece, bağırsak yoluyla (=bilinçdışı) kendi hayatının sembollerini kurban etmektedir: Kan ve su. Bu hastaya yardımcı olacak tek şey, her insanın kendi hayatından kendisinin sorumlu olduğunu anlamasıdır - yoksa onu kaybeder.

Pankreas

Sindirim sisteminin bir parçası olan pankreasın iki temel işlevi vardır: Dış salgı dokusu, gerekli sindirim enzimlerini salgılar ve bu işlev açıkça saldırgan bir nitelik taşır. Pankreasın iç

salgı dokusu ise adacık hücrelerinde insülin üretimini gerçekleştirir. Bu adacık hücrelerinin düşük üretim yapması, yaygın olarak rastlanan diyabet, yani şeker hastalığına neden olur. Diyabet kelimesi Yunanca "diabeinein" fiilinden gelir ve *içinden geçmek* ve *içinden atmak* anlamındadır. Eski zamanlarda, bu hastalığa şeker ishali de denirdi. Daha önce yer alan besinlerin temsil ettiği semboller konusundan, şekerin sevgi ile bağlantılı olduğunu hatırlayalım. Bu durumda hastalığın ismini *sevgi ishali* olarak da yorumlayabiliriz. Şeker hastası, insülin eksikliğinden dolayı, besinle birlikte alınan şekeri özümseyemez. Şeker, hastanın içinden geçip gider ve idrarla dışarı atılır. Şeker kelimesi yerine sevgi sözcüğünü oturtursak, şeker hastalarının problemini görmüş oluruz. Tatlılar, tatlı bir yaşamın ifadesidir. Diyabet hastalarının tatlı yemek istemesi, ancak yediği şekeri özümseyip, hücrelerine çekememesi, aslında onun sevgiye olan açlığını itiraf etmediğini, ayrıca sevgiyi almayı ve özümsemeyi başaramadığını gösterir. Bu kişiler hep alternatif beslenme ile yaşarlar; yani gerçek istekler yerine alternatif istekler ile. Diyabet, bedende, komaya kadar gidebilen aşırı asitlenmeye neden olur. Bu asitlenme saldırganlığı temsil eder. Tekrar tekrar bu sevgi ve saldırganlık ya da şeker ve asit kutuplaşmasıyla karşılaşıyoruz (mitolojide Venüs ile Mars). Bedenimiz bize şunu öğretiyor: Sevmeyen, hiddetlenir; veya daha açık biçimde; hayatın tadını çıkaramayan, sonunda kendisi tatsızlaşır!

Ancak sevgi verebilen kişi sevgi alır. Şeker hastası, sevgiyi, özümsenmemiş şeker biçiminde idrarla dışarı akıtır. Bu kişi, sevgi ister (tatlı yiyecekler), ama bunu gerçekleştirme konusunda kendine güvenmez: "Tatlı yememem lazım!". Tatlıya özlem duyar - ama alamaz çünkü henüz sevgisini vermeyi öğrenmemiştir - ve böylece sevgi onun içinden geçerek atılır. Şe-

keri özümsemeden bedeninden boşaltmak zorunda kalır, buna da kızmaması gerekir!

Karaciğer

Karaciğerin incelenmesi hiç de kolay değildir, çünkü inanılmaz çeşitlilikte işlevleri bulunan bir organdır. Karaciğer, insan bedenindeki en büyük organlardan biridir ve metabolizmanın (bedende gerçekleşen kimyasal tepkimelerin tamamı. ç.n.) temelidir; yani insanın laboratuvarıdır. En önemli işlevlerini kısaca özetleyelim:

1. Enerji depolanması: Karaciğer, karbonhidratları işler, glikojene (güç) dönüştürür ve depolar (depolanan miktar beş yüz kilokalori civarındadır). Bu miktarın üzerinde alınan karbonhidratlar ise yağa çevrilerek bedenin yağ depolarında biriktirilir.

2. Enerji üretimi: Karaciğer, besinlerle alınan aminoasitlerden ve yağ parçalarından glikoz (=enerji) üretir. Tüm alınan yağlar karaciğere ulaşır ve burada yakılmak ya da enerji kazanmak amacıyla değerlendirilir.

3. Albümin[10] metabolizması: Karaciğer, aminoasitleri hem parçalarına ayrıştırma hem de onları yeniden birleştirme özelliğine sahiptir. Bu özelliğiyle, karaciğer, hayvan ve bitkilerin albümini (proteini) ile insan albümini (proteini) arasındaki bağlantı halkasını oluşturur. Her türün proteini kendine özgü ve kişiseldir, ancak proteinin yapıtaşları olan aminoasitler hepsinde aynı ve geneldir (Örneklersek, birbirinden farklı birçok ev inşa edilebilir =protein, ama hepsinde yapıtaşı olarak

10. Albümin, bitki ve hayvanların doku ve sıvılarında bulunan karbon, oksijen, azot, hidrojen ve kükürtten oluşan, suda eriyen bir madde. Bu maddenin en iyi örneği yumurta akıdır.

aynı tuğlalar kullanılır =aminoasitler). Yapıtaşları aynı olan bitki, hayvan ve insan arasındaki farklılaşmalar sadece aminoasitlerin değişik dizilim modellerinden kaynaklanır. Aminoasitlerin bu dizilim sıraları DNA'larda şifrelenmiştir.

4. Zehirli maddelerden arındırma: Hem bedende oluşan hem de dışarıdan gelen zehirli maddeler, karaciğerde etkisiz hale getirilir. Bu maddeler, burada, safra ya da böbrekler yoluyla dışarı atılabilmeleri için suda çözülür bir yapıya dönüştürülür. Ayrıca, bilirubinin de (kana kırmızı rengini veren hemoglobinin artık maddesi) bedenden atılması için karaciğerde değişime uğraması gerekir. Bu işlemde oluşabilecek bir aksaklık sarılığa yol açar. Son olarak, karaciğer, böbreklerde süzülerek dışarı atılan ürenin oluştuğu organdır.

Karaciğer işlevlerinin sembolik yorumlamasına son bölümden başlayalım. Karaciğerin zehirli maddelerden arındırma özelliği, ayırt etme ve değerlendirme niteliği gerektirir. Zehirli olanla olmayanı ayırt edemeyen, zehirli maddelerden arınamaz. Karaciğerle ilgili rahatsızlıklar, değer biçme ve değerlendirmeyle ilgili bir problem yaşandığı anlamına gelir. Bu işlevimizdeki bir bozukluk, neyin faydalı, neyin zararlı olduğunu anlamak konusunda yetersiz olduğumuzun göstergesidir. Oysa bu değerlendirme doğru olarak yapılabilse, hiçbir zaman "çok fazla" sorunuyla karşılaşmayız. Karaciğer ise hep "çok fazla" yüzünden hastalanır: Çok fazla yağ, çok fazla yemek, çok fazla alkol, çok fazla ilaç vs. Hasta bir karaciğer, kapasitenin üzerinde bir şeyler alındığına, ölçüsüzlüğe, abartılı bir genişlemeye ve fazla yüksek ideallere işaret eder. Karaciğer, enerji tedarikçisidir. Karaciğeri hastalanan kişi, bu enerjiyi ve yaşama gücünü, bununla birlikte cinsel gücünü, yeme içme hevesini kaybeder, hiçbir şeyden zevk almaz. Böylece hastalık "çok fazla"yı "hiçbir şey" ile dengeler. Bu aşamada, kan pıhtı-

laşmasını sağlayan etkenler oluşmadığı için, kan daha akıcı hale gelir ve kelime anlamına uygun olarak hastanın kanı - yaşama gücü - dışarı akar. Bu tür bir hastalığa sahip olan kişi, kısıtlanmayı, sakinliği ve mahrum kalmayı öğrenir (seksten, yemekten, içmekten). Bu süreci çok açık bir biçimde sarılık (hepatitis) hastalarında görürüz.

Karaciğerin, dünya görüşü ve din konularıyla da sembolik bir bağlantısı vardır. Protein sentezini düşünelim: Bu madde, yaşamın yapıtaşıdır, aminoasitlerden oluşur. Karaciğer, bitkisel ve hayvansal proteinlerin aminoasit dizilişini değiştirerek insana özgü proteini meydana getirir. Diğer bir deyişle; Karaciğer, bitki ve hayvandan yola çıkarak, insana ulaşan bir nitelik sıçraması yani evrim sıçraması gerçekleştirir. Ancak bu evrime rağmen yapıtaşları aynı kalır ve böylece köklerimizle olan bağlantımız korunur. Protein sentezi, makrokozmos yani büyük evrenin, mikrokozmos yani küçük evrendeki bire bir kopyasıdır. Aynı temel yapıtaşlarından, model değişikliği yaparak sayısız farklı biçimler elde edilir. Sabit bir madde aracılığıyla, her şey daima birbirine bağlanır. Bu nedenle bilge insanlar "her şeyin birde ve birin her şeyde olduğunu" öğretmişlerdir (pars pro toto).

Bu bilginin başka bir ifadesi *religio* yani dindir. Religio'nun kelime anlamı, "geriye bağlanmak"tır. Din, geriye olan bağlantıyı, en eski temellere, başlangıç noktasına, Her Şeyin Birliğine kadar götürerek arar ve onu bulur. Çünkü bizleri birlikten ayıran çokluk, sadece bir aldatmacadır (Maya) - bu aldatmaca, aynı oluşun farklı düzenlenmesi oyunuyla ortaya çıkar. Bu nedenle, ancak farklı biçimlerdeki aldatmacayı gören kişiler geriye dönüş yolunu bulabilirler. Çok olan ve bir olan - işte karaciğer bu kutupların arasında yer alan gerilim alanında görevini gerçekleştirir.

Karaciğer Hastalıkları

Karaciğer hastalıklarında kişi kendine şu soruları sormalıdır:

1. Hangi alanlarda doğru değerlendirme yeteneğimi kaybettim?
2. Hangi noktada benim için faydalı olanla zehirli olanı ayırt edemiyorum?
3. Nerede aşırıya kaçıyorum, nerede çok fazla istiyorum (büyüklük hayalleri), nerede ölçüsüzce yayılmaya çalışıyorum?
4. Kökenlerimle olan *bağımı*, yani "religio" mu önemsiyor muyum, yoksa çokluk, *bir-liği* görmemi engelliyor mu? Yaşantımda, dünya görüşüne ilişkin konular eksik mi kalıyor?
5. Bende inanç eksikliği mi var?

Safra Kesesi

Safra kesesi, karaciğerde oluşan safranın toplandığı organımızdır. Eğer safra yolları bir nedenle tıkanırsa, safra, sindirim için gitmesi gereken yolu bulamaz, örneğin safra kesesi taşı oluştuğunda yaşanan tıkanıklık gibi. (Sindirim sırasında safra, karaciğer içi safra yollarıyla onikiparmak bağırsağına akar; içindeki tuzlar vasıtasıyla bağırsakta yüzey gerilimini azaltarak sindirim ve emilimi kolaylaştırır. ç.n.)

Safra kesesi taşı, kadınlarda erkeklere oranla daha sık ortaya çıkar. Buna karşılık erkeklerde daha sık böbrek taşı oluşmaktadır. Yine safra kesesi taşına evli ve çocuk sahibi olan kadınlarda, bekarlara göre daha sık rastlanmaktadır. Enerji akmak zorundadır, eğer akışı engellenirse, bu bir enerji tıkanıklığına yol açar. Bu tıkanıklık uzun süreli olursa, enerji katılaşma eğilimine girer. Bedende tortu ya da taş şeklindeki oluşumlar, her zaman bir enerji tıkanıklığına işaret ederler. Safra sıvısının saldırganlığı temsil ettiğini düşünürsek, safra kesesi taşlarının da artık taşlaşmış bir saldırganlık olduğunu görebiliriz. (Enerji ve saldırganlık hemen hemen aynı kavramlardır. Burada saldırganlık gibi kelimelerin, bizim için olumsuz bir anlama gelmediğini özellikle vurgulamak istiyoruz - saldırganlık, safra kadar veya dişlerimiz kadar önemli bir ihtiyacımızdır!)

Safra kesesi taşlarına, evli ve çocuklu kadınlar arasında daha sık rastlanması, pek şaşırtıcı değildir. Çünkü onlar, aileyi, enerjilerinin ve saldırganlıklarının, kendi kurallarına göre akmasına engel olan bir yapı olarak algılarlar. Onlar aileye ilişkin konuları daima, kurtuluşu olmayan bir zorunluluk biçiminde yaşarlar. Enerjileri tıkanır ve taşlaşır. Kolik[11] durumunda hasta,

11. Kolik, safra kesesi, idrar yolları gibi organlarda taş ya da başka nedenlerle oluşan aşırı duyarlılıktan kaynaklanan geçici sancıdır.

daha önce yapmaya cesaret edemediği şeyleri telafi etmeye zorlanır. Şiddetli hareketler ve bağırmalar sonucunda bastırılan enerji yeniden akmaya başlar. Hastalık dürüstleştirir!

Sinirsel İştahsızlık (Anorexia Nervosa)

Sindirimle ilgili bu bölümün kapanışını, klasik, psikosomatik bir hastalık olan sinirsel iştahsızlıkla yapmak istiyoruz. Bu hastalığın özelliği, hem çok tehlikeli hem de çok özgün ve ilginç olmasındadır (Hastaların yüzde yirmisi hayatını kaybetmektedir!) Her hastalıkta görülebilen ironi ve espri olgusu sinirsel iştahsızlıkta çok açık bir biçimde karşımıza çıkar: Düşünün ki, bir insan iştahı olmadığı için yemek yemiyor ve sonunda bu nedenle hayatını kaybediyor, ancak kendisini hiçbir şekilde hasta olarak görmüyor. Bunun nedeni büyüklük hissidir. Bu hastaların yakınları ve doktorlar, ona bu gerçeği göstermekte oldukça zorlanırlar. Onlar daha çok, hastayı yemeğin ve yaşamın faydalarına inandırmaya çalışırlar ve hasta daha da ağırlaşarak, klinikte zorunlu beslenme tedavisine girer.

Sinirsel iştahsızlık tipik bir kadın hastalığıdır, hemen hemen hastaların tamamı kadındır. Genellikle ergenlik çağındaki hastalar, kendilerine özgü yeme, yani "yememe" alışkanlıkları geliştirirler. Beslenmekten kaçınırlar. Bunun altında yatan neden, kısmen bilinçli, kısmen bilinçsiz olarak, zayıflama ve zayıf kalma arzusudur.

Bir şey yemekten şiddetle kaçınmak, bazen tam tersi bir duruma dönüşür ve kişi, kimsenin onu göremeyeceği zamanlarda anormal miktarda yemek atıştırmaya başlar, geceleri buzdolabını boşaltır, ne bulursa yer. Tabii hasta, bu yediklerini bedeninde tutmak istemez ve hepsini kusma yoluyla geri çıkartır. Kendisi için endişelenen yakınlarını yeme alışkanlıkları hakkında kandırabilmek için her türlü hileye başvurur. Genelde,

bir sinirsel iştahsızlık hastasının gerçekten neyi yiyip, neyi yemediğini ya da açlığını ne zaman giderdiğini tahmin etmek son derece zordur.

Bu tür hastalar bir şeyler yediğinde de, pek "besin" sayılamayacak şeyleri tercih eder: Örneğin limon, yeşil elma, ekşi salatalar veya diğer kalorisiz ve besin değeri olmayan yiyecekler. Buna ilaveten hasta, aldığı çok az besini hızla ve garantili bir biçimde bünyesinden atabilmek için müshil ilacı kullanır. Bu kişiler yoğun bir hareketliliğe ihtiyaç duyarlar, çok uzun yürüyüşler yaparlar, zayıf ve güçsüz bedenlerinden hiç beklenmeyecek bir performans sergilerler. Bu hastalar aşırı derecede başkalarını düşünürler, diğer insanlar için yemek pişirmeyi çok severler. Başkaları için pişirmek, onları ağırlamak ve yemek yerken seyretmek, onlarla birlikte yemek zorunda olmadığı sürece onları rahatsız etmez. Bunun dışındaki durumlarda yalnızlığı tercih ederler ve kendilerini geri çekerler. Bu hastaların çoğu adet görmez veya bu konuda problemleri ve rahatsızlıkları bulunur.

Belirtileri özetlersek, burada dünyevi hayattan uzaklaşma ideallerinin abartılı bir hali sözkonusudur. Olayın perde arkasında, ruh ile madde, yukarısı ile aşağısı, saflık ile dürtüler arasındaki temel çatışma yatar. Besin bedeni geliştirir, böylece şekiller dünyasına hizmet eder. Bu hastaların yemeyi reddedişi, aslında bedenselliği ve bedenden kaynaklanan tüm olguları reddetmelerinden kaynaklanır. Gerçek idealleri, yemeğin çok ötesinde, saflık ve maneviyattır. Bu kişiler, ağır olan ve bedensel olan her şeyden kurtulmak isterler, cinsellik ve dürtülerden kaçarlar. Hedef eri, cinsel masumiyet ve cinsiyetsizliktir. Bu hastalar, bedende kadınsı kıvrımlar oluşmasını önlemek için, olabildiğince zayıf olmak zorunda hissederler, çünkü kadın olmak istemezler. Bu kişiler sadece kadınsı vücut hatların-

dan değil, şişkin bir göbekten de çok korkarlar; bu durum onlara hamile kalma olasılığını hatırlatır. Kendi dişiliğine ve cinselliğe karşı hissedilen bu direnç, adet kanamalarının kesilmesine yol açar. En büyük amaç maddeden kurtulmaktır, bedenin alt kısmına ilişkin her şeyden kurtulmak.

Sinirsel iştahsızlığı olanlar, kendilerini hasta olarak görmezler ve hep kurtulmak istedikleri bedenlerine yönelik tedavi edici önlemlere bir türlü anlam veremezler, bu konudaki tüm yardımları reddederler. Ölüm onlar için bir tehdit değildir. Onlara esas korku veren, "yaşamsal" olandır; yuvarlak, şekilsiz, kadınsı, doğurgan, dürtüsel ve seksi olan her şeyden, ayrıca yakınlıktan ve sıcaklıktan korkarlar. Bu nedenle herkesle birlikte asla yemezler. Birlikte yemek yemek, tüm kültürlerde, yakınlık ve sıcaklık oluşmasına aracı olan bir ritüel, bir törendir. Hasta bundan kaçınır.

Bu korkular, hastanın gölgesiyle beslendiği için, bilinçte bastırılan konular büyük bir açgözlülük ve hırsla gerçekleştirilmeyi bekler. Daha önce de anlattığımız gibi bu açgözlülük ve hırs, zaman zaman şiddetli açlık krizleriyle ortaya çıkar. Hasta, açgözlülük ile münzevi yaşam, açlık ile vazgeçme, bencillik ile vericilik arasında yaşadığı çatışmada bir türlü orta noktayı bulamaz. Bu kişiler yemek yemeyerek, onu iyileştirmeye çalışan insanlar üzerinde de büyük bir güç elde ederler. Çocuklar bile, aynı hile ile ailelerini avuçlarının içine almayı başarırlar.

Bu hastalara yardım etmenin en doğru yolu, onları beslenmeye zorlamak değil, kendilerine karşı dürüst olmalarını sağlamaktır. Hasta, içindeki açgözlülük ve hırsı, sevgiye ve cinselliğe duyduğu açlığı, bencilliğini, dişiliğini keşfetmeyi ve kabullenmeyi öğrenmek zorundadır. Dünyevi konuları, onlarla savaşarak ya da bastırarak değil, onlarla bütünleşerek, onları severek ve dönüştürerek aşabileceğini anlamalıdır. Bu bakımdan,

birçok insan bu hastalıktan bir şeyler öğrenebilir. Çünkü korkuyla bedenselliklerini bastırmaya çalışanlar sadece sinirsel iştahsızlık hastaları değildir. Oysa dünyevi olandan kaçınmak, gölgesini de yaratır. Bu gölgenin adı "her şeye karşı açlıktır"

5

Duyu Organları

Duyu organları, algılamanın giriş kapılarıdır. Duyu organları ile dış dünyaya bağlanırız. Bu organlar, ruhumuzun, sonuçta kendini görebilmek amacıyla dışarıyı seyrettiği pencerelerdir. Ancak, duyularımızla öğrendiğimiz ve doğruluğuna inandığımız bu dış dünya, gerçek değildir.

Bu büyük iddiayı adım adım geliştirmeye çalışalım. Algılama nasıl çalışır? Duyu organları tarafından gerçekleştirilen her algılama, maddesel parçacıkların titreşimindeki değişimden kaynaklanan bir bilgiye dönüşür. Örneğin bir demir çubuğa bakarız, siyah bir rengi olduğunu görürüz, metalin soğukluğunu hissederiz, ona özgü kokuyu koklarız ve demirin sert yüzeyine dokunuruz. Şimdi bu demiri ısıttığımızı düşünelim. Bunu yaparken, demirin renginin değiştiğini, kızgın ateşle kırmızı renkte parladığını görürüz, ondan yayılan sıcaklığı hissederiz ve esnekliğini test ederiz. Bu işlem sırasında neler olmuştur? Demir çubuğa ısı şeklinde verilen enerji, parçacıkların titreşim hızında artışa yol açmıştır. Artan titreşim hızı ise, "kırmızı", "sıcak" "bükülebilir" vs. olarak tanımladığımız algı değişikliklerine neden olmuştur.

Bu örnekte, bütün algıların, parçacıkların titreşimlerine ve bunların değişim hızına dayandığını görüyoruz. Bu parçacıklar, duyu organlarında reseptör denilen duyum alıcılara ulaşırlar ve orada bir uyarıma neden olurlar. Bu uyarım, kimyasal-elektriksel bir tepkime zinciriyle, sinir sistemi üzerinden beyne iletilir ve beyinde "kırmızı", "sıcak", "kokulu" olarak adlandırdığımız, karmaşık bir resim oluşturur. Bizler, bilincimizin, parçacıklardan aldığı bilgilerle yarattığı bu karmaşık resmin bizim dışımızda bir mekânda gerçekten var olduğuna

inanırız! İşte yanıldığımız nokta budur. Dışarıda sadece parçacıklar vardır, fakat biz bu parçacıkları hiçbir şekilde algılayamayız. Bizler, gerçekte, kendi kişisel resimlerimizle çevriliyizdir. Diğer insanların bizimle aynı şeyleri algılamalarının nedeni, onların da algılama için bizimle aynı kelimeleri kullanıyor olmalarıdır. Ancak iki ayrı insan, "yeşil"i anlatırken aynı şeyi gördüklerinden hiçbir zaman emin olamazlar. Bizler, kendi resimlerimizle çevrili alanımızda tamamen yalnız yaşarız, ama bu gerçeği bir türlü kabul edemeyiz.

Resimler gerçek etkisi uyandırırlar - rüyalar kadar gerçek -, ancak bu durum rüyalar içinde yaşadığımız sürece devam eder. Günün birinde, hergün yaşadığımız bu rüyadan uyanırız ve gerçek sandığımız dünyanın hiçliğin içinde yok olduğunu görüp şaşırırız. Sadece parçacıklardan oluşan bir dış dünyadan bahsetmek bile aslında aldatıcıdır, çünkü parçacıklar boyutunda, ben ile ben-olmayan veya içerideki ile dışarıdaki arasında bir sınır kalmaz. Bir parçacığın bize mi yoksa dış dünyaya mı ait olduğunu artık göremeyiz. Burada her şey birdir.

Eski bir ezoterik öğreti de bunu anlatır: "mikrokozmos (küçük evren) = makrokozmos (büyük evren)" Bu eşitlik işareti matematiksel bir doğrulukla geçerliliğini korur. "Ben" (ego), sadece bilincimizde yer alan, yapay ve hayali bir sınırdır. Kişi, bu "ben"i feda etmeyi öğrendiği zaman, korktuğu "yalnız kalma"nın aslında "her şeyle bir olma" olduğunu hayretle görür. Birliğe giden yol uzun ve zordur. Bir kere beş duyumuzla görünürdeki bu maddesel dünyaya bağlıyızdır - tıpkı Hz. İsa'nın beş noktadan maddesel dünyanın haçına çivilenmesi gibi. Bu haçı aşabilmek için, ona katlanabilmek ve "ruhumuzda tekrar doğmanın" aracı olarak kullanabilmek gerekir.

Çevre veya dış dünya dediğimiz, ruhumuzun bir aynası, yansımasıdır. Bu ayna, kendimizi görmemiz ve tanımamız için en

büyük yardımcımızdır, çünkü onsuz göremeyeceğimiz yönlerimizi de bize gösterir - ona baktığımızda gölgemizi de görmek zorunda kalırız -Fakat istemediğimiz yönlerimizi görmek pek de hoş olmadığı için, dış dünyayı kendi benliğimizden ayırarak yaşarız. Tehlike burada başlar. Kendi varlığımızı önce dışarı yansıtırız, sonra da yansımamızın ayrı bir varlık olduğuna inanırız. Yansımayı bünyemize geri kazandırmayı unuttuğumuz için de, sosyal toplum devri başlar: Herkes birbirine yardım eder ama kimse kendine yardım etmez. Oysa, her insan "dışarısı" olarak algıladığı şeyi, yaşam yolunda adım adım tekrar kendisiyle bütünleştirmeyi öğrenmelidir. Bunun için de, "dışarısının" onunla hiçbir ilgisi olmadığı yanılgısından vazgeçmelidir. Eğer bunu başaramazsa, kader onun algılama yeteneğini kademe kademe elinden alabilir.

Algılamanın anlamı, gerçeğin bilgisine ulaşmaktır. Bu ancak, her algıladığımız şeyde kendimizi tanımamızla mümkün olabilir. Bunu unutursak, ruhumuzun pencereleri olan duyu organlarımız yavaş yavaş bulanıklaşır, netliğini kaybeder ve insanı algılamasını içeri yönlendirmeye zorlar. Duyu organları, işlevlerini doğru biçimde yerine getiremediğinde, insan içeri bakmayı, içeri kulak vermeyi, kendi içindekini dinlemeyi öğrenir ve yeniden kendine dönerek kendi üzerinde düşünmeye zorlanır.

Bu kendine dönüşün, gönüllü olarak gerçekleştirildiği meditasyon teknikleri vardır: Meditasyon yapan kişi iki elin parmaklarıyla dışarıdan aldığı duyumları engeller, kulaklarını, gözlerini ve ağzını kapatarak bu organların içeriden neler algıladığına odaklanır.

Gözler

Gözler, sadece dışarıdan gelen görüntüleri almaz, aynı zamanda dışarıya da bir şeyler gösterir. Bir insanın gözlerinde, o an-

da nasıl olduğunu ve neler hissettiğini görürüz. Gözler, ruhun aynasıdır. Gözyaşlarına boğulan ve içeride hissedilenleri dışarıya belli eden de gözlerdir.

Gözlerde en sık rastlanan rahatsızlık miyop ve hipermetroptur. Miyop daha çok gençlikte ortaya çıkar, hipermetrop ise yaşlılıkta görülen bir bozukluktur. Bu dağılım oldukça akla yakındır, çünkü gençler genelde sadece kendi dar çevrelerini görürler, "geneli" ve "uzağı" göremezler. Yaşlılar ise her şeye karşı daha mesafeli ve uzak davranırlar. Buna uygun olarak, yaşlı insanlar yakın geçmişteki olayları kolaylıkla unuturken, uzak geçmişteki anıları mükemmel bir doğrulukla hatırlarlar.

Miyop olan kişi, sadece kendine yakın olan şeyleri görür. Bu yönüyle de kuvvetli bir öznelliği temsil eder. Miyobu olan kişi, her şeyi *kendi gözlükleriyle* görür, dayanak noktası hep kendi düşünceleridir, her şeyden kendisine pay çıkartarak alınır. Ancak *burnunun ucuna kadar görebildiği* için, bu dar görüntü mesafesiyle kendisini tanıması mümkün olmaz. Onun problemi de budur. Oysa kişi, gördüklerini kendisiyle ilişkilendirerek, onun aracılığıyla kendini görmeyi öğrenmelidir. Ama kişi öznelliğe takılıp kalırsa, gördükleri aracılığıyla kendini tanımayı başaramaz. Onun yerine gördüklerine küserek alınır veya başka savunma tepkileri geliştirir. Aslında kendini tanımanın yolu mecburi olarak kendi öznelliğimizden geçer, ama bunu dönüştürmemiz gerekir. Eğer kişi, hiç göremiyorsa, ya da görüşü çok zayıfsa, ortaya çıkan soru şudur: "Neyi görmek istemiyor?" Cevap ise hep aynıdır: "Kendisini"

Kendimizi olduğumuzdan ne derece farklı görmeye çalıştığımızı, gözlüklerimizin mercek numaralarından okuyabiliriz. Gözlük bir protezdir ve bir aldatmacadır. Gözlük kullanan kişi, kaderin anlamlı bir düzeltmesini yapay yollarla telafi etmiş olur ve böylece her şey yolundaymış gibi davranır. Bu aldat-

maca, kontakt lenslerde bir kademe daha şiddetlidir, çünkü kişi "görüşünün kötü olduğu" gerçeğini bir de örtbas etmeye çalışmaktadır. Bir an, herkesin gözlüklerini ve lenslerini ellerinden aldığımızı düşünelim. Kimbilir neler olurdu!

O zaman yaşam daha dürüst hale gelirdi, herkesin kendisini ve dünyayı nasıl gördüğü anlaşılırdı ve - çok daha önemlisi - bu insanlar, görüşlerindeki bozukluğu olanca açıklığıyla anlarlardı. Bu durumda, dünya görüşlerinin ne kadar bulanık olduğunu, her şeyi ne kadar belirsiz gördüklerini ve görüş mesafelerinin ne kadar dar olduğunu bilinçleriyle fark ederlerdi. Belki de birdenbire her şeyi doğru görmeye başlarlardı. Yoksa, henüz çevresini doğru olarak göremeyen bir insan, nasıl olur da kendisini görebilmeyi ister ki?

Yaşlı bir insanda, yaşam tecrübesinden dolayı, bilgelik ve uzağı görme yeteneği gelişmiştir. Ancak her şeye karşı aldıkları mesafeli tavır, onlarda yakını görme zorluğu olarak ortaya çıkar. Renk körlüğü ise, yaşamın renklerine ve çeşitliliğne karşı oluşan körlüğün göstergesidir. Bu kişiler, her şeyi gri görürler ve tüm farklılıkları yok etmeye çalışırlar. Tek kelimeyle; renksiz bir insan.

Konjonktiv iltihaplanması (conjunktivitis): (konjonktiv, gözkapakları altında bulunan ve gözü korumaya yarayan zardır. ç.n.) Bu zarın iltihaplanması, her iltihaplanmada olduğu gibi, bir çatışmanın göstergesidir. Bu rahatsızlık, gözde ağrılara neden olur. Ağrılar, ancak gözler kapalı tutulduğunda hafifler. Hasta, çatışma karşısında gözlerini kapatarak onu görmekten kurtulmaya çalışmaktadır.

Şaşılık: Baktığımız nesneyi *bütün* boyutlarıyla görebilmek için, *iki resme* ihtiyacımız vardır. Bu cümlede kutuplaşma kanununu tekrar görebiliriz: Birliği görmek için iki görüş açısı gerekir.

Eğer iki gözün görme eksenleri uyumlu ve paralel değilse, şaşı görürüz. Bu durumda, her iki gözün ağ tabakasında örtüşmeyen resimler oluşur (çift görüntü). Beyin, bu iki resimden hangisini filtre edeceğine karar verir (bu, şaşı bakan gözün aldığı resim olur). Bunun sonucunda, ikinci gözün aldığı resim iletilmemiş olduğu için, şaşı bakan kişi aslında her şeyi tek gözle görmüş olur. Görüş düz ve yassı olduğu için de görüntüdeki boyutlar algılanmaz. Kutuplaşmada da durum aynıdır. İnsan, iki farklı kutbu tek resim olarak görebilmeyi öğrenmek zorundadır (örneğin, parçacıklar-dalga, [bkz. 1. Bölüm Kutuplaşma ve Birlik, Işığa ilişkin kuramlar] özgürlük-determinizm, iyi-kötü gibi). Eğer kişi bunu başaramazsa ve resimler birbiriyle örtüşmezse, görüşlerden biri kapanır (bastırılır) ve görüntüler tek gözle algılanır. Şaşı bakan kişi, tek gözüyle gören, bu nedenle de boyutları algılayamayan bir insandır. O, dünyaya tekyönlü olarak bakar.

Katarakt (perde): Kataraktta, göz mercekleri ve bununla beraber görüntü bulanıklaşır. Kişi etrafını net göremez. Her şeyi net gördüğümüzde, çevremizdeki hoş olmayan şeyleri de görürüz ve bunlar bizi yaralar. Bu üzücü netliği bulanıklığa dönüştürürsek, dünyadaki bizi üzen şeyleri görme tehlikesini de ortadan kaldırmış oluruz. Net görememe, dış dünyadan uzaklaşarak huzura kavuşmak anlamındadır - tabii kendimizden de. Katarakt, jaluzi gibidir. Kişi, istemediği şeyleri görmek zorunda kalmamak için jaluzilerini indirir. Katarakt, gözlerin üzerini örter ve körlüğe kadar gidebilir.

Glokom (Karasu): Bu hastalıkta, göziçi sıvısı-gözyaşı iyi boşalamadığı için göz tansiyonu yükselir, bunun sonucunda sürekli bir görüş kaybı yaşanır. Hasta, dünyaya at gözlükleriyle bakar gibidir, genel bir görüntü alamaz, sadece görüntüden bir kesiti algılayabilir. Bunun altında yatan neden, gözyaşı dökememenin getirdiği psikolojik baskıdır.

Körlük: *Görmek istememenin* en uç noktası körlüktür. Körlük, insanların çoğu tarafından bedende yaşanan en zor kayıp olarak değerlendirilir. Körler, dış dünya görüntüsünü tamamen kaybettikleri için kendi içlerine dönmek ve oraya bakmak durumundadırlar. Aslında gözlerdeki körlüğün ötesinde, bedensel körlük vardır ki, bu, bilincin körleşmesidir.

Birkaç yıl önce, ABD'de yeni bir operasyon tekniği ile, gözleri kör olan bazı genç insanlar yeniden görme duyularına kavuştular. Sonuçlar kesinlikle sevinç ve mutluluk getirmedi. Operasyonu geçirenlerin çoğu, bu değişiklikle başa çıkamadılar ve bu yeni dünyada yollarını bulamadılar. Bu tecrübenin bize gösterdiği şudur: Birtakım tedbirlerle bedensel işlevlerde değişiklik yaratabiliriz, ama bu yolla, hastalık belirtilerinde ifade edilen problemleri hiçbir zaman ortadan kaldıramayız. Bir rahatsızlıktan kazanç elde edebilmek için, hastalığın hemen yok edilmesi gereken sevimsiz bir bölünme olduğu düşüncesinden vazgeçmeliyiz. Öncelikle bir rahatsızlığın, alışılmış yaşantımızda yarattığı zorunlu değişikliklere izin vermeliyiz. Bu değişikliklere dikkat etmeli ve o ana dek sürdürdüğümüz yaşama biçiminden vazgeçmeliyiz. Ancak o zaman hastalık bizi iyileşmeye götüren bir yola dönüşebilir. İşte o zaman, örneğin körlük, gerçeği görmeyi öğretebilir ve bizi daha yüksek bir birliği görmeye götürebilir.

Kulaklar

Kulaklar, içeri sokmak, pasif konumda kalmak (kulak vermek) ve söz dinlemek (itaat) konularıyla bağlantılıdır. Görmek, dinlemeye oranla çok daha aktif bir algılama biçimidir. Bedensel anlamda dinlemek, söz dinlemenin ve alçakgönüllülüğün ifadesidir. Söz dinlemeyen bir çocuğa sorulan soru şudur: "Beni duymuyor musun?" İşitme güçlüğü çeken insanlar,

itaat etmek istemezler. Dinlemek istemedikleri şeyleri duymazdan gelirler. Kimseye kulak asmamak, hiçbir şeyi içeri sokmamak demektir ve bencilliğin ifadesidir. Bu durumda, alçakgönüllülük ve itaat eksikliği vardır. Yüksek sese gösterilen direncin altında da "içeri sokmak istememek" yatar. Çocuklarda kulak ağrısı veya kulak iltihabının en sık görüldüğü dönem, itaat etmeyi öğrenmek durumunda oldukları yaşlardır. İşitme güçlüğü ise genelde yaşlı insanlarda ortaya çıkar. Bu problem de, tıpkı görme bozukluğu, hareketsizlik ve eklem tutulmaları gibi ileri yaşlarda görülen hastalık belirtilerindendir. Bu belirtilerin hepsi, yaşlıların dik başlılığa ve katılığa olan eğilimlerini gösterir. Yaşlı insanlar, genelde uyum yeteneklerini ve esnekliklerini kaybederler, itaat etmekte gittikçe zorlanırlar. Aslında bu tipik davranış biçimi, her yaşlı kişide bir zorunluluk değildir. Yaşlanma, sadece o zamana dek henüz çözülememiş problemlerin vurgulanmasına neden olur ve insanı hastalıkla aynı ölçüde dürüstleştirir.

Ani işitme kaybı, birdenbire ortaya çıkan, genellikle tek taraflı, yüksek dereceden bir iç kulak işitme güçlüğüdür ve sağırlığa kadar gidebilir (daha sonra ikinci kulağın da sağırlaşması mümkündür). Bu rahatsızlığı yorumlayabilmek için, ortaya çıktığı andaki yaşam şartlarının yakından incelenmesi çok önemlidir. Ani işitme kaybı, içeriyi dinleme ve iç sese itaat etme isteğinin göstergesidir. Kendi iç sesine karşı uzun zaman sağır kalan bir insanın kulakları da sağırlaşır.

Göz Hastalıkları

Gözlerinizle, dolayısıyla görmekle ilgili probleminiz varsa, ilk iş olarak gözlüklerinizi (ya da lenslerinizi) bir gün için bırakmalı ve o gün boyunca yaşantınızın gerçek durumunu, onlar olmadan bilincinizle görmeye çalışmalısınız. Aynı günün sonunda, dünyayı ne şekilde görüp yaşadığınızı, neleri yapıp, neleri yapamadığınızı, nerede engelle karşılaştığınızı, dışarıyla nasıl bir ilişki içine girdiğinizi vs. yazın. Yazdıklarınız, size, dünyayı, dolayısıyla kendinizi nasıl gördüğünüz hakkında yeterince malzeme verecektir. Ayrıca kendinize şu soruları sormalısınız:

1. Görmek istemediğim şey nedir?
2. Öznelliğim kendimi tanımama engel oluyor mu?
3. Yaşananlar yoluyla kendimi tanımaktan kaçıyor muyum?
4. Görme yeteneğimi daha büyük görüntüleri algılamak için kullanıyor muyum?
5. Beni üzebilecek şeyleri görmekten korku duyuyor muyum?
6. Her şeyi gerçekten olduğu gibi görmeye katlanabilir miyim?
7. Kendi içimde hangi alanlardan gözlerimi kaçırıyorum?

Kulak Hastalıkları

Kulaklarıyla, dolayısıyla işitmekle ilgili problemi olan bir kişi, kendine şu soruları sormalıdır:

1. Birine kulak vermeye neden hazır değilim?
2. Kime ya da neye itaat etmek istemiyorum?
3. İki zıt kutup olan bencillik ve alçakgönüllülük bende dengede mi?

6

Baş Ağrısı

Baş ağrısı, sadece birkaç yüzyıldan beri bilinmektedir, daha önceki çağlarda tanınmayan bir hastalıktır. Özellikle gelişmiş medeniyet seviyesindeki ülkelerde, "sağlıklı" insanların yüzde yirmisi, baş ağrısından şikayetçi olduğunu bildirmektedir. İstatistikler, kadınların ve "yüksek tabakanın" daha fazla baş ağrısı çektiğini göstermektedir. Başın neyi sembolize ettiğine ilişkin biraz *kafa patlatırsak*, istatistik sonuçları bizi hiç de şaşırtmayacaktır. Baş, beden ile son derece açık bir kutuplaşma oluşturur. Baş, bedenin hiyerarşisindeki en üst makamdır. Baş, yukarıyı, beden ise aşağıyı ifade eder.

Baş, anlayışın, aklın ve düşüncenin oturduğu bir mekân olarak görülür. *Kafasız* davranan kişi, akılsızdır. Hoşlanmadığımız birine *kafa çeviririz*. "Aşk" gibi duygular baş için özellikle tehlikelidir. Kimileri aşık olunca *aklını kaybeder* (kaybetmeyenin de *başı ağrır*!). Bu arada bazı dik kafalı insanlar, *başlarını derde sokmaktan* sürekli kaçarlar ama sonunda *kafalarını duvardan duvara vururlar*.

Gerilimle ilgili baş ağrısı, geçici olarak başlayan, yaygın ve basınç yapan bir ağrı türüdür, bazen saatlerce, günlerce ve haftalarca sürebilir. Bu tür ağrıların, damarlardaki yüksek gerilimden kaynaklandığı düşünülmektedir. Genelde bu ağrılarla eş zamanlı olarak, baş, boyun, ense bölgesindeki ve boyun omurgasındaki kaslarda şiddetli gerginlik görülür. Bu tür baş ağrısı, kişinin başarı konusunda aşırı baskı altında olduğu dönemlerde ya da, çok fazla çaba göstermesi istenen kritik terfi durumlarında ortaya çıkmaktadır.

Yukarıdaki kutup olan "baş"ın uyarı sinyalleri vermesine yol açan etken, "yukarıya giden yol"dur. Baş ağrısının arkasında,

büyük hırsları ve mükemmellik iddiaları olan, isteklerini kabul ettirmeye çalışan insanlar bulunur. Ancak, dikkatini sürekli baş bölgesine yönlendiren ve sadece akıllı, mantıklı olanı kabul edip, bunlarla yaşayan insanlar, kısa zamanda "aşağı kutupla bağlantılarını", yani ona "dur" diyebilecek köklerini kaybederler. Oysa aşağı kutup olan bedenin yürüttüğü işlevler, evrim tarihi açısından yukarı kutupta yer alan akılcı düşünme yeteneğinden çok daha eskidir.

İnsanda iki merkez vardır: Kalp ve beyin - hissetme ve düşünme. Yaşadığımız zamanın ve kültürün insanları, beyinsel güçlerini önemli ölçüde geliştirdikleri için, ikinci merkezleri olan kalbi ihmal etme tehlikesine düşmüşlerdir. Bu durumda, hemen düşünceyi, aklı ve başı kötülemek çözüm değildir. İki merkezden hiçbiri, daha iyi ya da daha kötü değildir. İnsan, birinin lehine veya aleyhine karar veremez - o, sadece kalp ile beyin arasındaki denge için uğraşmak zorundadır.

Bu noktada, düşünme yeteneğimizi ne için kullandığımız sorusu ortaya çıkıyor. Akılcı düşünme işlevlerimizi, çoğunlukla "ben"in garanti altına alınması için kullanırız. Nedensel düşünce modeline uygun olarak, "ben"imizin kaderimize karşı üstünlük kurabilmesi için hep daha fazla garanti elde etmeye çalışırız. Oysa bu tür girişimler boşa çıkmaya mahkumdur. Baş, hiçbir zaman tek başına hareket etmemeli ve beden olmadan, kalp olmadan yoluna devam etmemelidir. Eğer düşünce bedenden ayrılırsa, köklerini kaybeder demiştik. Bilimin işlevsel düşüncesi, köklerini kaybetmiş düşünceye çok iyi bir örnektir, bu düşüncenin, onu geçmişe bağlayan temel nedenle hiçbir bağlantısı kalmamıştır. İnsan da, sadece başının dediklerini takip ederse baş döndürücü yüksekliklere çıkar, o zaman da başımızda alarm çalmaya başlar.

Baş, tüm organlar içinde ağrıyı en hızlı hissettiren organdır. Diğer organlardaki ağrıyı algılamamız için, daha öncesinde birçok değişikliklerin olması gerekir. Baş ise en hassas uyarıcıdır. Baş ağrısı, düşüncemizin yanlış olduğunu, düşüncemizi yanlış biçimde kullandığımızı, sakıncalı hedefleri kovaladığımızı gösterir. Garanti endişesiyle, verimsiz kuruntularla zihnimizi yorduğumuzda alarm çalmaya başlar. Oysa böyle bir garanti yoktur. İnsan, maddesel varoluş biçiminin içinde olduğu sürece hiçbir şeyi garantileyemez. Giriştiği her deneme onu sadece gülünç duruma düşürür.

Tek çözüm gevşemek, gerilimden kurtulmak, başka bir deyişle serbest bırakmaktır. Baş ağrısı alarmı çaldığı zaman, "ben istiyorum"un dar görüşlülüğünden, kişiyi yukarı doğru iten bütün hırslardan, dik kafalılıktan ve iddiacılıktan kurtulma vakti gelmiş demektir. Bu noktada, bakışlarımızı aşağıya yöneltmeli ve köklerimizi hatırlamalıyız. Tabii, bu uyarıcı alarmları yıllar boyunca ağrı kesiciyle atlatan birine yardım etmek mümkün değildir - bu kişi, *kelle koltukta* yaşıyor demektir.

Migren

"Migren (Yarım Baş ağrısı-Hemikranie), aniden ortaya çıkan, genelde başın bir yarısında görülen, görme bozuklukları (ışığa karşı hassasiyet, titreşen ışıklar vs.), kusma ve ishal gibi mide-bağırsak rahatsızlıklarına da yol açabilen bir baş ağrısı dır. Uzun saatler devam eden bu nöbetler, bunalımlı ve kırılgan bir ruh haliyle yaşanır. Migren nöbetinin en yoğun noktasında, kişi şiddetli bir yalnız kalma ve karanlık bir odaya veya yatağına geri çekilme isteği duyar" (Bräutigam). Gerilimle ilgili baş ağrılarının tersine, migrende, hafif şiddette başlayan ağrılardan sonra, beyindeki kan damarlarında şiddetli bir genişleme olur. Migrenin Yunanca'da karşılığı *hemik-*

ranie'dir (*kranion* = kafatası) ve *yarım kafalılık* anlamına gelir. Bu anlam bize, migren hastasında da bulunan "düşüncedeki tekyönlülüğü" açık olarak gösterir.

Gerilimle ilgili baş ağrısı için anlattıklarımız, migren hastası için de geçerlidir, sadece bir noktada değişiklik gözlenir. İlk gruptaki hastalar, başı bedenden ayırarak yaşamaya çalışırken, migren hastaları, bedene ait olan cinsellik konusunu başa kaydırarak, bu konuyu başın içinde yaşamaya çalışırlar. Migren, başa doğru itilen cinselliktir. Bu konuda baş, bedenin alt bölümünün işlevini görür. Bu yer değiştirme hiç de anormal karşılanmamalıdır, çünkü cinsel bölge ile baş arasında ortak bir özellik vardır: İnsan bedeninde, dışarıya açılımların tamamı bu iki bölümde bulunur.

Bedenin dışarıya açılım noktaları, cinsellikte çok önemli bir role sahiptir. (sevgi = içeri almak - bu eylemi, insan bedeninde sadece bedenin kendini dışarıya açtığı yerlerde gerçekleştirebiliriz!) Halk dilinde, eskiden beri, kadının ağzı, kadınlık uzvu ile, erkeğin burnu da, erkek cinsel organı ile ilişkilendirilir. Bedenin alt kısmı ve baş, zıt kutuplardır ve zıtlıklarının arkasında "bir"likleri yatar - aşağıdaki, yukarıdaki gibidir. Başın, nasıl alt bedenin yerine kullanıldığını, yüz kızarmasından rahatlıkla anlayabiliriz. Cinsel nedenlerden kaynaklanan sıkıntılı durumlarda, kan beynimize çıkar ve hemen yüzümüz kızarır. Yukarıda olanlar, aslında aşağıda olması gereken şeylerdir, çünkü cinsel heyecan duyduğumuzda, normalde kan, cinsel bölgeye hücum eder, cinsel organlar şişer ve kızarır. Aynı benzeşmeyi, iktidarsızlık durumunda da görebiliriz. Bir erkek, cinsel ilişki sırasında, kafasında bir şeyler düşünüyor ve kuruyorsa, alt bedende gücünde eksilme olur, bu da vahim sonuçlar doğurur. Aynı şekilde, cinsel açıdan tatmin olmayan insanlar, bunun yerine sürekli yemek yerler. Çoğu insan, sevgi açlı-

ğını ağızları ile yatıştırmaya çalışırlar ve hiç doymazlar. Migren hastasının da cinsellikle ilgili problemleri vardır.

Daha önceki konularla bağlantılı olarak birçok kez belirttiğimiz gibi, bir problemle uğraşmanın iki yolu vardır: Ya problemli alanları kendimizden uzaklaştırır ve bastırırız veya meydan okuyarak problemi telafi etmeye çalışırız. Örneğin korku içinde olan biri, korkudan olduğu yerde titreyebilir ya da vahşice tepinip dövünebilir her ikisi de zayıflık göstergesidir. Migren hastaları içinde de iki tür insan vardır: Yaşantılarından cinselliği tamamen uzaklaştırmış olanlar ("böyle bir şeyle asla ilgim olamaz") ve "cinsellikte ne kadar çapkın olduğunu" sergilemeye çalışanlar. İkisinin de ortak noktası cinsellikleriyle ilgili bir problemleri olmasıdır. Bu problemin oluşma nedeni, birinci tip hastada cinselliğini tamamen bastırmış olmasıdır. İkinci tip hasta ise, cinselliğini bastırmamış ya da bu konuda hiçbir problemi yokmuş gibi görünmekle birlikte, bilinciyle fark edemediği bir cinsellik sorunu vardır ve bunun bedeninde ortaya çıkmasına izin vermediği için, sorununu başa yönlendirir. Bu durumda problemin ruhsal boyutta incelenmesi gerekir.

Ruhsal boyutta ele alırsak, migren nöbeti, başta yaşanan bir orgazmdır. Aşamalar aynıdır, sadece yeri değişiktir. Migrende de, tıpkı cinsel uyarılmada olduğu gibi, kan beyne gider, bir basınç hissedilir, gerilim artar ve gerilim en yüksek noktaya ulaştığında gevşeme gerçekleşir (damarların genişlemesi). Her çeşit uyarı migren nöbeti başlatabilir; ışık, gürültü, fırtına, heyecen vs. Migrenin tipik bir özelliği de, hastanın nöbetten sonra, bariz bir rahatlama duygusu yaşamasıdır. Hasta, nöbetin en şiddetli anında, en çok, karanlık bir odada ve yatakta olmayı ister - ama tek başına.

Görüldüğü gibi, migrende hasta, bedeninin alt kısmını kapatır (migrenli hastalarda, sindirim bozuklukları ve peklik sorunu da olduğunu hatırlayalım). Bu kişi, bilinçdışı birtakım konuları

görmek istemez ve kendini bedenin alt bölümünden üst bölümüne, yani bilinçli düşüncelerine geri çeker. Hatta, eşler, migreni, cinsel ilişkiden kaçınmak için bahane olarak kullanırlar.

Özetlersek, migrende, dürtüler ile düşünceler, aşağısı ile yukarısı, alt beden ile baş arasında bir çatışma sözkonusudur. Bu çatışma, hastanın, aslında başka bir boyutta (alt beden, seks, saldırganlık) ifade edip çözmek durumunda olduğu problemleri, başında çözmeye ve rahatlatmaya çalışmasından kaynaklanır. "Düşünmek", bu insanlara, "yapmak"tan daha tehlikesiz ve daha az bağlayıcı görünür. Oysa, düşünce, eylemin yerine geçmemelidir. Beden enerjisi, ancak, eylemin gerçekleştirilmesiyle akmaya devam eder. Anlama ve kavrama yeteneğinin kökleri, bedenin kullanılmasında yatar. Bu bağlantı koparsa, bedensel enerji gittikçe daha fazla tıkanır ve farklı hastalık belirtileriyle kendini ifade eder. Bu tıkanıklığı şöyle özetleyebiliriz:

Engellenen enerjinin artış kademeleri:

1. Etkinliği (seks ve saldırganlığı), düşüncede engellemek, baş ağrısına yol açar.
2. Etkinliği, özerk sinir sistemi, yani bedensel refleksler aşamasında engellemek, yüksek tansiyona ve sinir sisteminde dengesizliğe yol açar.
3. Etkinliği, merkezi sinir sisteminde engellemek, multiple skleroz[12] gibi hastalıklara yol açar.
4. Etkinliği, kaslarda engellemek, hareket sisteminde romatizma gibi hastalıklara yol açar.

Bu kademeler, insanın bir etkinliği gerçekleştirmek için geçtiği aşamalara ugun olarak devam eder. İster bir yumruk darbe-

12. Multiple Skleroz (MS), merkezi sinir sistemi hastalıklarındandır. Kol ve bacakta uyuşukluk, görüş bozuklukları, yürüyüşte dengesizlik gibi belirtileri vardır. (ç.n.)

si, ister bir cinsel ilişki olsun, her etkinlik, önce düşünce evresiyle başlar. Kişi, etkinliği zihinsel olarak hazırlar (1.). Bu düşünce, bedensel reflekslerde bir tepkiye yol açar. Etkinlik için gerekli organlara kan akışı hızlanır, nabız yükselir vs. (2.). Sonuçta, etkinlikle ilgili yaratılan düşünce, merkezi sinir sistemi aracılığıyla (3.) kaslara iletilerek eyleme dönüşür (4.). Eğer bir düşünce eyleme dönüştürülemezse, enerji, zorunlu olarak, bu dört kademeden birinde tıkanır ve zamanla tıkandığı noktaya ilişkin hastalıklara neden olur.

Migren hastası, bu kademelerin başlangıcında yer alır - o, cinselliğini, düşünce aşamasında engellemektedir. Oysa bu kişi, problemini gerçekten ait olduğu yerde teşhis etmeyi öğrenmeli ve başına doğru yönlendirdiği şeyi, ait olduğu yere, yani aşağıya geri döndürebilmelidir. Gelişme daima aşağıdan başlar. Yukarı çıkan bu yolda dürüstlükle ilerlediğimiz zaman, yolun ne kadar uzun ve yorucu olduğunu görürüz.

Baş ağrısı

Baş ağrısı veya migreni olan bir kişi, kendine şu soruları sormalıdır:

1. Zihnimi kurcalayan nedir?
2. Aşağısı (beden) ile yukarısı (baş), bende etkileşim halindeler mi?
3. Yukarıya çıkmak için çok mu fazla çabalıyorum (hırs) ?
4. Dik kafalı mıyım? Her zaman başımın dikine mi gidiyorum?
5. Düşünceyi eylemin yerine geçirmeye çalışıyor muyum?
6. Cinsel problemlerime dürüstlükle yaklaşıyor muyum?
7. Neden orgazmı cinsellik bölgesi yerine başta yaşamaya çalışıyorum?

7
Deri

Deri, insan bedenindeki en büyük organdır. Çok yönlü işlevleri vardır, en önemlileri şunlardır:

1. Sınırlama ve koruma
2. Dokunma ve iletişim
3. İfade ve temsil
4. Cinsellik
5. Solunum
6. Boşaltma (ter)
7. Isı düzenlemesi

Derinin tüm bu işlevleri, aslında, sınırlama ve temas kutupları arasında gidip gelen, ortak bir konuya işaret eder. Deri, bizim maddesel dış sınırımızdır. Deri aracılığıyla, dışarısı ile temas kurarız, onunla çevremize dokunuruz. Deriyle kendimizi dünyaya gösteririz, varlığımızı dışarıya yansıtırız. Bu yansıma iki yolla gerçekleşir. Birincisi; deride, her iç organın temsil edildiği belirli bir alan bulunur. İç organlardaki her rahatsızlık, derinin bu organı temsil eden bölgesinde kendini gösterir. İkincisi; derideki her problem, derinin bu noktasıyla bağlantılı olan iç organa iletilir. Doğal tedavi alanında uzun zamandır kullanılan, ancak tıp tarafından pek bilinmeyen refleks bölgeleri tedavileri, tamamen bu etkileşime dayanır. Ayak, sırt, burun gibi refleks bölgelerine uygulanan masaj ve tedaviler ile kulak akupunkturu bu yöntemlerden bazılarıdır. Bu konuda tecrübeli bir pratisyen, belli bir deri bölgesine dokunarak, bu bölgeyle bağlantılı olan iç organın durumunu görüp anlayabilir. Bu organda bir problem varsa, yine derideki yansıma bölgesi aracılığıyla onu tedavi edebilir.

Kızarıklık, kabartı, iltihaplanma, sivilce veya abse gibi belirtilerin deride ortaya çıktıkları bölge kesinlikle tesadüf değildir, tersine çıktıkları noktaya bağlı olan iç organdaki belirgin bir olaya işaret ederler. Daha önceleri, örneğin derideki lekelerden yola çıkarak insan karakterini yorumlayan bazı sistemler vardı. Keşifler çağıyla birlikte, bu tür "saçmalıklar" batıl inanç olarak nitelendirildiler ve rafa kaldırıldılar. Ama görünen o ki, zaman bizi yeniden bu eski inançlara yaklaştırmakta. Görünmeyen temel bir modelin, "Olan" her şeyde kendini maddesel olarak *ifade ettiğini* anlamak, gerçekten bu kadar zor mu? Görünen her şey, sadece görünmeyenin bir benzeridir, tıpkı gördüğümüz bir sanat eserinin, sanatçının görünmeyen bir düşüncesini ifadesi etmesi gibi. Görünenden yola çıkarak görünmeyene ulaşabiliriz. Bu, günlük yaşamda sürekli yaptığımız bir şeydir. Örneğin bir oturma odasına gireriz ve dekorasyonun görüntüsünden, burada oturan kişinin görünür olmayan zevklerini tahmin ederiz. Eğer zevksiz bir kişilik sözkonusuysa, bu özellik her yerde kendini gösterecektir.

Her küçük parçada bütünün bilgisini bulabiliriz. (Romalılar'ın deyişiyle: Pars pro toto). Bu nedenle bedenin hangi noktasını incelediğimiz önemli değildir. Bedenin her yerinde, bu kişinin temsil ettiği modeli görebiliriz: Gözde (iris), kulakta (Fransız kulak akupunkturu), sırtta, ayaklarda, her kan damlasında (kan analizleri), her hücrede (genetik yapı), avuç içinde (avuç içi çizgilerin yorumlanması), yüzde ve beden yapısında ya da deride (bizim konumuz).

Bu kitap, hastalık belirtileri ile insanı tanımayı öğretmektedir. Kişi bakmayı biliyorsa, nereye baktığı fark etmez, gerçek her yerdedir. Eğer konunun uzmanları, nedensellik bağlarını ispat etmeye çalışmaktan vazgeçebilselerdi, her şeyin her şeyle benzerlik içinde olduğunu görebilirlerdi - aşağıdaki, yukarıdaki gibidir ve içerideki, dışarıdaki gibidir.

Deri, sadece iç organlarımızın durumunu dışarıya yansıtmakla kalmaz, aynı zamanda bütün ruhsal süreçlerimizi ve tepkilerimizi de bize gösterir. Bunlardan bazıları herkesin fark edebileceği açıklıktadır: Kişi, utancından kızarır, korkudan sararır, korku veya heyecandan terler, dehşetten tüyleri diken diken olur. Derinin elektriksel iletkenlik özelliğini ise dışarıdan göremeyiz, bunu ancak uygun elektronik araçlarla ölçebiliriz. Bu çalışma ve ölçümler, C. G. Jung'ın "çağrışım deneyleri"ne kadar uzanır. Bugün artık, modern elektronik sayesinde, derinin elektrik iletkenliğindeki sürekli değişimleri güçlendirmek ve gösterebilmek mümkün hale gelmiştir. Öyle ki, neredeyse insanın derisiyle "sohbet edilmektedir", çünkü deri, her kelimeyi, her konuyu, her soruyu elektrik alanındaki hızlı bir değişimle cevaplayabilmektedir (PGR ya da ESR).

Derinin içimizdekini bu kadar çok dışarı yansıtması, deriye özenle bakım yapma ve hatta onun görüntüsü ile oynama düşüncesini de beraberinde getirmiştir. Bu aldatma girişimi, kozmetik olarak adlandırılır ve bu kandırma sanatı için inanılmaz boyutta harcama yapılır. Amacımız kozmetik sanatını yermek değildir, ancak bu çok eski makyaj geleneğinin arkasında ne tür bir çabanın bulunduğuna göz atmak istiyoruz. Deri, içimizdekinin dışarı vuran görüntüsü olduğundan, bu görüntüyü suni olarak değiştirmeye yönelik her deneme, dürüst olamayan bir eylemdir. Kişi, bu yolla içeride olmayan bir şeyi, dışarıya varmış gibi gösterir. Sahte bir dış cephe inşa edilir, içerik ile şekil arasındaki tutarlılık kaybolur. "Güzel olmak" ile "güzel görünmek" arasındaki fark, aslında Olmak ile Görünmek arasındaki farktır. Dünyaya sahte bir maske göstermek için girişilen bu deneme, makyajla başlar, aşırıya kaçtığında güzellik operasyonları ile sona erer. Kişi, yüzünü gerdirerek başka bir görüntüye kavuşur. İnsanların kendi yüzlerini ve özgün görüntülerini kaybetmekten hiç korkmamaları ve çekinmemeleri gerçekten çok gariptir.

Başka biri olmak için gösterilen tüm bu çabaların arkasında, insanın kendinden memnun olmaması yatar. Kendini sevmek, en zor görevlerden biridir. Kendini sevdiğine inanan biri, büyük ihtimalle "kendi"ni egosuyla karıştırıyordur. Genelde, kendini hiç tanımayan kişiler kendilerini severler. İnsan gölgesiyle birlikteyken kendinden hoşlanmadığı için, sürekli dış görüntüsünü değiştirmeye çalışır. Oysa, içimizdeki insan, yani bilincimiz değişmediği sürece yapılan her şey bir "kozmetik" çalışmasıdır. (Burada, insanın şekilsel değişikliklerle içinde yaşadıklarını etkileyebileceğini de yadsımak istemeyiz - örneğin Hatha Yoga, Biyoenerji ve benzeri yöntemlerde olduğu gibi -. Bu yöntemler, hedefin bilinçliliği bakımından kozmetikten ayrılırlar). Deri, ruhumuz hakkında birçok şey anlatır. *Hassas bir cilde sahip olmak,* aynı zamanda hassas bir ruha sahip olmaktır. Dayanıklı ve katı insanların *postları kalındır.* Terleyen bir deri, kendimize karşı güvensizliğin ve korkunun ifadesidir. Deri ile, dokunuruz ve birbirimizle temasa geçeriz. Deri, içeriden kaynaklanan hastalıklar (iltihap, egzama, abse) veya dışarıdan kaynaklanan hastalıklar (yaralanma, operasyon) nedeniyle zarar görebilir. Ancak her iki halde de, dışarıya açılan sınırımız tehlike altında demektir ve insan bu tehlikeden her zaman iyileşerek çıkamaz.

Egzama

Egzamada, bir şeyler derinin oluşturduğu sınırı geçerek, dışarı çıkmak ister. Bu düşünceyi, en kolay ergenlik sivilceleri ile anlatabiliriz (akne). Ergenlik döneminde, cinsel dürtüler ortaya çıkar, ancak bu istekler korkuyla bastırılır. Ergenlik, çatışma durumuna çok iyi bir örnektir. Görünüşte huzur dolu bir dönemin ortasında, birdenbire bilinçdışının derinliğinden yepyeni bir istek yükselir ve tüm gücüyle, insanın bilincinde ve yaşan-

tısında kendine bir yer edinmeye çalışır. Bu yeni dürtü alışık olmadığımız ve tanımadığımız bir duygu olduğundan, bizde korku uyandırır. Kişi, dünyadan çekilmek ve yeniden o alışılmış durumuna geri dönmek ister. Tabii artık bunu yapamaz.

Kişi, çatışmanın ortasında kalır. Yeninin yarattığı korku ile getirdiği uyarılma hissi, kişiyi eşit güçlerle kendine doğru çeker. Her çatışma temel modele uygun olarak gelişir, değişen sadece konulardır. Ergenlikte konumuz, cinsellik, sevgi, beraberliktir. Zıt kutbumuz olan "sen"e karşı duyulan özlem uyanır. İnsan, kendinde eksik olanla temas etmek ister, ama kendine güvenemez. Cinsel fantaziler su yüzüne çıkar ve insan bunlardan utanç duyar. Deri, "ben"in sınırıdır, bu sınırı aşmadan "sen"e kavuşamaz. Aynı zamanda, deri, bir başkasına dokunup, okşayarak temas kurduğumuz organımızdır. Tüm bu sıcak konular bir araya gelince, ergenlik çağındaki insanın derisi iltihaplanır. Bu bize, hem bir şeylerin bugüne kadarki sınırlarından dışarı çıkmak istediğini, hem de yeni uyanan dürtüden duyulan korkuyu gösterir. Sivilceler, her görüşmeyi zorlaştırarak, cinselliğe engel oluşturduğu için, bizi korumuş olurlar. Böylece bir kısır döngü başlar. Yaşanmayan cinsellik, deride sivilce olarak kendini gösterirken, aynı sivilce sekse engel olur. Seks ile sivilcelerin ne kadar yakından bağlantılı oldukları, sivilcelerin çıktıkları noktalaradan anlaşılır. Sivilce, sadece yüzde ve genç kızlarda buna ilaveten boyunda, bazen de sırt bölgesinde çıkar. Vücudun diğer bölgeleri amaca uygun olmayacağından, buralarda sivilce çıkmaz. Çünkü sivilce, insanın kendi cinselliğinden duyduğu utancı dışarı vurur. Kişinin cinsellikten duyduğu utanç, sivilceden duyduğu utanca dönüşür. Eğer sivilce vücudun görülmeyen yerlerinde çıkıyor olsaydı, kimse onları görmeyeceği için bu utancı ifade etme olanağı da kalmazdı.

Sivilceler, güneş ve deniz ortamında azalır, beden örtülüp giyilendikçe de artar. Giysiler, ikinci derimizdir, sınırları ve dokunulmazlığı vurgularlar. Bu nedenle soyunmak, kendini açmanın ilk adımıdır. Güneş, tehlikesiz bir biçimde, başka bir bedenin özlenen ve aynı zamanda korkulan sıcaklığının yerini alır. Sivilceye karşı en iyi ilacın, cinselliği yaşamak olduğu ise herkes tarafından bilinmektedir.

Ergenlik sivilcesi için söylediklerimiz, hemen hemen bütün deri egzamaları için büyük ölçüde geçerlidir. Egzama, o zamana kadar içimizde kalan, bastırılan bir şeylerin, görülebilir (=bilinçli) hale gelmek amacıyla, sınırdan dışarı çıkmak istediğini gösterir. Kızamık, kızıl, kızamıkçık gibi çocuk hastalıklarının birçoğunun neden kendini deride dışa vurduğunu buradan anlayabiliriz. Her çocuk hastalığında, çocuğun yaşamında bir yenilik ortaya çıkar, bu nedenle her hastalık, güçlü bir gelişimi de beraberinde getirir. Derideki leke, sivilce veya çiçek gibi görüntüler ne kadar fazlaysa, hastalığın akışı da o kadar hızlı olur - sınırlar aşılmıştır. Bebeklerde görülen konak da, duygusal temas bekleyen bebeğin, kendisine az dokunan anneye verdiği cevaptır. Bazı anneler de, çocuklarına karşı koymak istedikleri mesafeyi haklı göstermek için, sık sık egzama geliştirerek, bunu çocuktan uzak durmanın bir bahanesi olarak kullanırlar.

En sık rastlanan cilt hastalıklarından biri de, sedef hastalığıdır (psoriasis). Bu hastalıkta deride, gümüş beyazı pullarla kaplı, hatları belirgin lekeler oluşur. Üstderide aşırı miktarda keratin proteini üretilir. Bu, ciltte kuvvetli bir zırh oluşturmaya benzer. Kişi, her yönde, sınırlarını güçlendirir, hiçbir şeyin içeri girmesini ya da dışarı çıkmasını arzulamaz. Reich, ruhsal korunma ve kabuğuna çekilme sonucunda ortaya çıkan durumu "karakter zırhı" olarak adlandırmıştır. Her tür savunmanın ar-

kasında yatan neden "yaralanma" korkusudur. Korunma ve zırh ne kadar güçlüyse, iç hassasiyet ve yaralanma korkusu o kadar büyük demektir.

Deri, insanda da hayvanlar alemindeki gibidir. Bir yılanın derisini çıkarttığımızı düşünelim, geriye korunmasız, yumuşak, yaralanmaya açık bir et yığını kalır. Korunma mekanizmasıyla, hiçbir şeyi ve hiç kimseyi içeri almayan insanlar, aslında en zayıf ve savunmasız kişilerdir. Ancak, ruhun yaralanabilirliğini, sert bir zırhla korumak adına gösterilen bu çaba, son derece trajiktir. Zırh, yara almaktan korurken, kişiyi, her şeye karşı korur, tabii sevgiye karşı da. Sevgi, kendini açmaktır. Kendini açmak, savunmayı tehlikeye sokar. Böylece ruhun zırhı yaşama karşı kapatılır, ancak bu kez kişinin içindeki korku da büyümeye başlar. Bu kısır döngüyü kırmak gittikçe güçleşir. İnsanın, yara almakla ruhunun yok olmayacağını öğrenmesi gerekir, bunun için de korktuğu ve kendini koruduğu bu ruhsal yaralanmayı ergeç yaşamak zorundadır. Mucizeyi yaşamak için yaralanmalara açık olmak gerekir. Bu adım da, sadece kaderin getirdiği veya psikoterapinin yarattığı dış baskılarla gerçekleşir.

Sedef hastalığını detaylı olarak anlatmamızın nedeni, bu hastalığın bağlantıları çok açık olarak ortaya koymasıdır. Sedef, deride açılmalara, kanayan yaralara ve çatlaklara neden olur ve enfeksiyon tehlikesi artar. Böylece zıt kutuplar birbirine yaklaşır. Hasta, yakınlık özlemi ve yakınlık korkusu arasında yaşadığı çatışmayı su yüzüne çıkartmış olur. Sedef, çoğunlukla dirseklerde başlar. Dirseklerle, kişi zorlukları aşmaya çalışır, dirseklerle bir yere dayanır, destek alır. Bu hastalıkta sertleşme ve yaralanabilirlik bu noktalarda kendini gösterir. Sedefte, kendini sınırlama ve soyutlama uç noktalara ulaşmıştır. Hastalık da, bu problemi vurgulamak amacıyla, kişiyi bedensel olarak yeniden "açık ve yaralanabilir" olmaya zorlar.

Kaşıntı (Pruritus)

Kaşıntı, kurdeşen gibi birçok deri hastalığı ile birlikte ortaya çıkabileceği gibi, tek başına herhangi bir neden olmaksızın da görülebilir. Kaşıntı, insanda yılgınlık yaratır, çünkü kişi, sürekli olarak bedeninin belirli bölgelerini kaşımak zorunda kalır. Kaşıntı, uyarı veya tahrik olarak algılanır: "Sen kaşınıyorsun galiba!" Bir şey bizi tahrik ettiği zaman, içimizde cinsellik, saldırganlık veya aşk ile ilgili bir dürtüyü harekete geçirebilir. Uyarılmanın tek bir anlamı yoktur. Latince *prurigo* kelimesi, hem kaşıntı hem şehvet, ihtiras demektir. Bununla ilgili fiil olan prurie ise kaşınmak anlamındadır.

Bedendeki bir kaşıntı, ruhsal boyutta yaşanan bir kaşıntı ve uyarılmaya işaret eder. Kişi, bunu ruhsal planda görmek ve algılamak istemezse, uyarılma, kaşıntı olarak bedene inmek zorunda kalır. Kaşıntının arkasında yatan neden, dışarı çıkmak ve keşfedilmek isteyen bir tutku, ateşli bir heyecan, yakıcı bir aşk veya bir şiddet duygusu olabilir. Kaşıntı, eşeleme ve kazma eyleminin yumuşatılmış bir biçimidir. Toprağın içinde bir şeyi bulup, gün ışığına çıkartmak için kişi nasıl toprağı eşelerse, Pruritus hastası da, sembolik olarak onda kaşıntı yapan, ısıran ve uyaran şeyi bulmak için, aynı şekilde derisinin üst yüzeyini kaşır. Dolayısıyla, kaşıntının genelde deri egzaması, *kırmızı* lekeler ve *yakan* döküntülerle birlikte görülmesi şaşırtıcı değildir. İstenilen şey çok açıktır: "Uyarılmayı yaratan etkiyi buluncaya kadar bilincini eşelemeye devam et."

Deri Hastalıkları

Deri ile ilgili problemler ve egzamalarda, kişi kendine şu soruları sormalıdır:

1. Kendimi çok mu fazla sınırlıyorum?
2. İnsanlarla iletişimim nasıl?
3. Uzak durma çabalarımın altında bastırılmış bir yakınlık arzusu mu yatıyor?
4. Bedenimde, kendini gösterebilmek için sınır engelini aşmaya çalışan duygu nedir? (cinsellik, dürtüler, tutkular, saldırganlık, heyecan?)
5. Beni kaşındıran gerçek etken nedir?
6. Kendi kendimi soyutluyor muyum?

8

Böbrekler

Böbrekler, insan bedeninde beraberliği temsil ederler. Kişi, beraberliğinde, eşi ile çatışma halinde olduğu zaman böbrek ağrıları ve böbrek hastalıkları ortaya çıkar. Burada geçen beraberlik sözcüğü, cinsellik anlamında değildir, temelde eşlerin birbirlerine karşı davranış biçimlerini ifade eder. Bir insanın başka bir insana yaklaşırken takındığı tavır, en açık şekilde beraberlikte izlenir. Tabii ki, onun bu tavrı, diğer insanlarla kurduğu ilişkiler için de geçerli olabilir. Böbrekler ile beraberlik arasındaki bağlantıyı daha iyi anlayabilmek için, beraberliğin arkasındaki ruhsal boyutu incelemek faydalı olacaktır.

Bizler, bilincimizdeki kutuplaşma nedeniyle, hiçbir zaman bütünlüğümüzü bilinçli olarak fark edemeyiz. Kendimizi, hep "Olan"ın sadece bir kesitiyle özdeşleştiririz. Bu kesiti "ben" olarak adlandırırız. Bizde eksik olan şeyler ise, hiç tanımadığımız gölgemizi oluşturur. İnsanın yolu, daha geniş, daha yaygın bir bilinçliliğin yoludur. İnsan, sürekli olarak, bilinçdışı gölgesine atmış olduğu konuları bilincine yükseltmeye ve onları kendi kimliğiyle bütünleştirmeye zorlanır. Bu öğrenme süreci, insan tam bir bilinçlilik hali elde etmeden - yani "iyi"leşmeden - sona eremez. Bu tam bilinçlilik hali ya da "bir"lik, olanca ayrımsızlığı içinde bütün kutuplaşmayı içinde eritir, tabii dişi ve erkeği de.

Bütünleşmiş insan, androjendir, ruhun dişi ve erkek yönlerini birlik içinde eritmiştir. Androjenliği, hermafrodizm (bedeninde dişi ve erkek unsurları bir arada taşıyan = erdişi. ç.n.) ile karıştırmamak gerekir. Androjenlikte beden, sadece tek bir belirgin cinsiyete sahiptir, ancak bilinç cinsiyetle henüz özdeşleşmemiştir (küçük bir çocuğun, bedensel olarak bir cinsiyete sa-

hipken bunun farkında olmaması gibi). Androjenlik ruhsal boyutta yaşanır. Androjenliğin anlamı, katolik rahiplerin evlenme yasağında ve papazlar ile keşişlerin giyimlerinde kendini ifade eder. Ancak, erkek olmak, kendini ruhun erkek-eril kutbuyla özdeşleştirmek demektir. Bu durumda, ruhun dişi bölümü otomatik olarak gölgeye itilir. Kadın olmak ise, kendini ruhun dişi kutbuyla özdeşleştirmek demektir. Bu durumda da, ruhun eril bölümü gölgede kalır. Bizim görevimiz, gölgemizi bilinçli hale getirmektir. Bunu ancak yansıtma yoluyla gerçekleştirebiliriz. Bizde eksik olanı, o hep içimizde var olduğu halde, dışarısı yoluyla arayıp bulmamız gerekir.

Bu, başlangıçta çelişkili gözükebilir. Ancak farkındalık, özne ile nesnenin ayrıştırılmasını zorunlu kılar. Örneğin göz etraftakileri görür, ama kendini göremez. Kendini görebilmesi için bir aynanın yansıtıcı yoluna ihtiyacı vardır. İnsan da aynı durumdadır. Erkek, ruhunun dişi tarafını (C. G. Jung bunu Anima olarak adlandırır) ancak, somut bir kadından gelen yansıma yoluyla bilinçli hale getirebilir - aynısı kadın için de geçerlidir. Gölgemizi katmanlar halinde gözümüzde canlandırabiliriz. Burada, bizde dehşet uyandıran ve büyük bir korkuya neden olan çok derin katmanlar vardır - ayrıca, burada, üst yüzeye yakın olan, işlenmeyi ve bilinçlenmeyi bekleyen katmanlar vardır. İnsan, gölgesinin üst katmanlarında yer alan bir olguyu yaşayan biriyle karşılaşırsa, ona aşık olur. "Ona" kelimesi hem başka bir insanı, hem de kendi gölgemizin bir parçasını ifade eder, çünkü ikisi de aynı şeydir.

Başka bir insanda sevdiğimiz veya nefret ettiğimiz şeyler, aslında kendi içimizde var olan niteliklerdir. Bu kişi, eğer bize, gölgemizde bulunan ve bilinçli hale getirmeyi istediğimiz bir alanı yansıtıyorsa, onu severiz. Karşımızdaki kişi, eğer bize, gölgemizin çok derinlerinde yer alan ve karşılaşmak istemediğimiz bir katmanı yansıtıyorsa, ondan nefret ederiz. Karşı cin-

si çekici bulmamızın nedeni, bunun bizde eksik olmasıdır. Bundan korku duyarız, çünkü o bizim bilincimizin dışındadır. Karşı cinsle yüzyüze gelmek, ruhumuzun biliçdışında kalan yanıyla yüzyüze gelmek demektir. Bu mekanizmayı net olarak anlayabilirsek, bir beraberlikte eşimiz ile ilgili bütün problemleri yeni bir ışığın yardımıyla inceleyebiliriz. Eşimizle yaşadığımız tüm zorluklar, kendimizle yaşadığımız zorluklardır.

Bilinçdışına olan tavrımız daima belirsizdir - o bizi uyarır, biz de ondan korku duyarız. Eşimize karşı olan tavrımız da aynı şekilde belirsizdir - onu severiz ve ondan nefret ederiz, ona tamamen sahip olmak isteriz ve serbest kalmak isteriz, onun muhteşem olduğunu ve korkunç olduğunu düşünürüz. Bir birlikteliği dolduran bütün eylemler ve geçimsizliklerde, daima kendi gölgemizle çalışırız. Bu nedenle genelde, zıt insanların birlikte olduklarını görürüz. *Zıtlar birbirini çeker* - sözünü herkes bilir, yine de her seferinde "Bu ikisi hiç uyuşmuyorlar, nasıl da birbirlerini bulmuşlar" diye şaşırırlar. Zıtlıklar ne kadar büyükse, uyuşma da o kadar iyidir, çünkü herkes gölgesini eşi aracılığıyla yaşatır. Birbirine çok benzeyen iki insan arasındaki birliktelik daha tehlikesizdir, daha rahattır, ancak iki tarafın gelişimine çok katkıda bulunmaz. Bu tür bir ilişkide, eşimizden bize yansıyan sadece kendi bilincimizdeki alanlardır - bu ise kolay ve sıkıcıdır. İki taraf da karşılıklı birbirini harika bulur ve ortak gölgelerini beraberce kaçındıkları dış dünyaya yansıtırlar. Beraberlikte verimli olan geçimsizliklerdir, ancak bunlar aracılığıyla kişi, gölgesini işleyip ona yaklaşabilir. Bu çalışmanın amacı, kendi bütünlüğümüze ulaşmaktır.

Bir beraberliğin ideal sonucunda, kendisiyle bütünleşmiş ya da en azından bilinçdışı olguları bilinciyle özdeşleştirerek biraz daha iyileşmiş iki ayrı insan ortaya çıkar. Böyle bir sonuç sahnesinde, birbirini deli gibi seven, eşi olmadan yaşayamayan çiftler yoktur. İnsan, eşi olmadan yaşayamıyorsa, aşırı ra-

hatlık veya korkaklık nedeniyle eşinden gelen yansımayı işleyemiyor, yansımayla bütünleşemiyor demektir. Bu tür durumlarda (ki bunlar çoğunluktadır!) her ik taraf da eşinin gelişmeye devam etmesine izin vermez, yoksa beraberlikteki roller tehlikeye girer. Örneğin psikolojik tedavilerde eşlerinin "iyi"leştiğini gören insanlar genellikle eşlerinin oldukça değiştiğinden şikayet ederler: "Ama biz sadece rahatsızlığın ortadan kalkmasını istiyorduk!" (değişmesini değil!)

Kişi, artık karşısındaki insana ihtiyaç duymadığı zaman, birliktelik amacına ulaşır. Sadece bu durumda, eşlerin birbirine verdiği "sonsuza kadar sevgi" sözü gerçekleşir. Sevgi bir bilinçlenme anlaşmasıdır; sevdiği şeyle bütünleşmek için kendi bilinç sınırını ona açmaktır. Bu ise, kişi eşinin temsil ettiği her şeyle "bir"leştiğinde mümkün olur. Kişi, eşinde bulduğu kendisine ait tüm yansımaları geri aldığında, eşler birer yansıma alanı olarak serbest kalırlar - birbirini çekmekten ve itmekten kurtulurlar -, böylece sevgi sonsuz hale gelir. Sevgi, ruhumuzda gerçekliğe dönüştüğünde, zamandan bağımsız hale gelir ve sonsuzlaşır. Bu düşünceler, maddeye fazla bağımlı olan insanlarda korku uyandırır. Onlar, sevgilerini bilinç içerikleri yerine şekilsel görüntülere bağlarlar. Sonra da, dünyevi olanın geçiciliğine lanet ederek, "sevgili yakınlarına" öbür tarafta yeniden kavuşmayı ümit ederler. Oysa, "öbür tarafın" zaten hep var olduğunu gözden kaçırırlar. Öbür taraf, sadece, maddesel dünyanın ötesinde olan alandır. Kişi, görünür olanı bilincinde dönüştürdüğünde, zaten şekillerin ötesine geçer. Görünür olan her şey bir benzerliktir - insanda neden farklı olsun ki?

Görünür dünyayı bilincimizle yaşayarak, onu gereksiz hale getirmemiz gerekir. Aynısı eşimiz için de geçerlidir. Ama eşlerden biri yansımaları işleyerek geri döndürür, diğeri yansımalara takılıp kalırsa, problemler başlar. Bir süre sonra eşlerden biri, bağımsız hale gelecek, diğerinin ise kalbi kırılacak-

tır. İki taraf da yansımalara takılıp kalırsa, aşkları ölüme kadar devam eder. Ölüm diğer yarıyı aldığı zaman çok büyük üzüntüler yaşanır. Oysa, insanın kendi içinde gerçekleştirdikleri, ondan asla alınamaz. Sevgi "bir" olmak dışında hiçbir şey istemez.

İnsan bedeninde, bazı organların tek (mide, karaciğer, pankreas, dalak gibi) bazılarının ise çift olduğunu (akciğerler, testisler, yumurtalıklar, böbrekler gibi) görürüz. Çift olan organları incelediğimizde, hepsinin, "temas" ve "beraberlik" konusuyla ilgili olduğu dikkati çeker. Bunlardan akciğerler, iletişimi ve mecburi olmayan bir teması temsil ederler. Testisler ve yumurtalıklar, cinsel organ olma nitelikleri ile cinselliği temsil ederler. Böbrekler ise, yakın birlikteliğin karşılığıdır. Bu üç organ, ayrıca, eski Yunanca'da sevgiyi anlatan üç kavramın da ifadeleridir: *Philia* (dostluk), *Eros* (cinsel aşk) ve *Agape* (her şeyle adım adım 'bir' olma anlamında).

Bedenden içeri alınan bütün maddelerin ulaştığı son nokta kandır. Böbrekler, merkezi filtre istasyonu işlevi görürler. Burada, organizma için hangi maddelerin faydalı ve işe yarar olduğu, hangi metabolizma artıklarının ve zehirlerin bedenden atılması gerektiği anlaşılır. Bu zor görev için, böbreklerin hizmetinde olan farklı mekanizmalar vardır. Fizyolojik karmaşıklıklarından ötürü, bunları sadece iki temel işleve indirgemek istiyoruz: Filtre işleminin ilk aşaması, mekanik bir süzgeç modeline uygun olarak işler ve burada belli bir büyüklüğün üzerindeki parçacıklar süzgeçte birikir. Bu süzgecin gözenek büyüklüğü, en küçük protein molekülü olan albümini bile süzgeçte tutacak genişliktedir. İkinci ve daha karmaşık olan aşama ise geçişme ile karşı akım prensiplerine dayanır. Geçişme işlemini şöyle özetleyebiliriz: Yarı geçirgen bir zarla birbirinden ayrılmış olan, basınçları ve molekül yoğunlukları farklı iki sıvı düşünelim. Bu iki sıvıdan, yoğunluğu daha az olan sı-

vının molekülleri, zarın arasından yoğunluğu daha yüksek olan tarafa geçer, böylece zarın iki tarafındaki yoğunluklar dengelenir. Bu işlem sırasında, iki farklı yoğunlukta sıvının, sürekli birbirlerine doğru akmalarını sağlayan ise karşı akım prensibidir. Böylece, böbreklerin gerekli durumlarda, yüksek yoğunluktaki idrarı ayrıştırması mümkün olur. Ayrıca, geçişme işlemi sayesinde, yaşamsal önem taşıyan tuzlar bedende kalır ve asit-baz dengesi sağlanmış olur.

Bu asit-baz dengesi, sayısal olarak pH-değeri olarak ifade edilir. Bütün biyokimyasal işlemler (örneğin, enerji sağlanması, protein sentezi), çok hassas bir sayısal değerler aralığında sabitlenen pH-değerine bağlıdır. Bu dengeyle, kan, asitli ve bazal uçların, yani Yin ve Yang'ın tam ortasında bir noktada dengeye oturur. Benzer biçimde, her beraberlikte, eril (Yang, asitli) ile dişi (Yin, bazal) kutupları uyumlu bir dengeye getirme çabası vardır. Böbrekler, bu dengenin sağlanmasını garanti altına alır. Böylece insan, başka bir insanla (gölgesiyle) kurduğu bağlantı aracılığıyla bütünlüğe doğru ilerler.

Bir beraberlikteki en büyük tehlike, eşlerden birinin veya her ikisinin, çıkan problemlerin kendisiyle hiçbir ilgisi olmadığına inanmasıdır. Bu durumda kişi, yansımaya takılıp kalır ve eşinden yansıyan kendi gölgesiyle bütünleşemez. Bu hata bedensel boyuta inerse böbreklerin çalışması etkilenir. Bu aşamada böbrekler, yaşamsal önemi olan protein, tuz gibi maddeleri filtre sisteminde tutamaz ve bunları da artık maddelerle birlikte geçirmeye başlar. Böylece, kendi gelişimimizi sağlayan bazı temel maddeleri dış dünyaya salıvermiş oluruz (örneğin Glomerulonephritis). Böbrekler, bu önemli maddelerin kendisine ait olduğunu anlama yeteneğini kaybeder. Tıpkı ruhun problemlerin aslında kendisine ait olduğunu anlayamaması ve bunları karşısındakinin üzerine yıkması gibi. Böbreklerin, "beraberlik" ve "temas kurabilme" konularıyla ne kadar

yakından bağlantılı olduğu, günlük yaşamdaki alışkanlıklardan da anlaşılır. Başka insanlarla temas kurmanın sözkonusu olduğ bütün durumlarda, "içmek" çok önemli bir rol oynar. İçmek, temas organı olan böbrekleri ve bununla birlikte ruhsal iletişimi harekete geçirir. İnsanlar, birlikte içki kadehlerini tokuşturmaya başladığında temas daha da yakınlaşır. Resmi "siz"ler, yakın bir "sen"e dönüşür. İster bir partide olsun, ister bir arkadaş toplantısında ya da bir halk festivalinde, beraberce içmek olmasaydı, insanların bu kadar kolay temasa geçmesi mümkün olmazdı. Her yerde, insanlar, diğerlerine yaklaşma cesareti bulabilmek için içerler. Bu tür ortamlarda içmeyen ya da az içen kişilere kuşkuyla bakılır, çünkü onların temas organlarını uyarmaktan kaçındıkları ve mesafeli kalmak istedikleri düşünülür. Bu tür fırsatlarda, her zaman, çay, kahve, alkol gibi kuvvetli idrar söktürücü içecekler tercih edilir. (B nunla birlikte içilen sigara da, diğer bir iletişim organı olan akciğerleri harekete geçirir. Yalnız kalınan zamana oranla, topluluk içindeyken daha fazla sigara içildiği bilinen bir gerçektir.) Çok içen bir kişi, bununla temas kurma isteğini gösterir.

Böbrek taşları, idrarda bulunan bazı maddelerin (örneğin, ürik asit, kalsiyum fosfat, kalsiyum oxalat gibi) çökelmesi ve kristalize olması sonucunda oluşur. Bundan sorumlu olan çevre şartlarının yanı sıra, taş oluşumunda, vücuda alınan sıvı miktarının da büyük etkisi vardır. Fazla sıvı alınması, bir maddenin yoğunluğunu azaltır ve çözünebilirliğini arttırır. Ancak bir taş oluşmuşsa, o zaman taş, akışkanlığa engel olur ve sancıya yol açar. Böbrek sancısı, bedenin, kendisini engelleyen taşı, idrar borusunun sığamsal hareketleriyle[13] dışarı doğru itme

13. Sığamsal hareketler, bağırsakların ve bedendeki diğer kanalların, içindekini yürüterek ilerletmek amacıyla, daralarak ve iterek yaptıkları dalgalanmaya benzer kas kasılmalarıdır. (ç.n.)

girişimidir. Aşırı ağrıya neden olan bu süreçi, bir doğuma benzetebiliriz. Böbrek sancısı, inanılmaz bir huzursuzluğa yol açar ve insanı sürekli hareket etmeye zorlar. Bu sancılar, taşı hareket ettiremezse, doktor ilave hareketler ya da sıçramalar yapılmasını önerebilir. Tedavi, her şeyden önce, gevşetme, sıcak tutma ve bol su içirme yoluyla, taşın doğumunu hızlandırır.

Böbrek taşı, kimyasal olarak bedenin gelişimine hiçbir katkıları olmadığı için, bedenden atılması gereken maddelerden oluşur. Bunun anlamı şudur: Ruhun gelişimine hiçbir katkısı olmadığı için, insanın benliğinden uzaklaştırması gereken konular birikmiştir. Eğer kişi hâlâ, önemsiz ve yaşanmış konulara takılıp kalırsa, gelişimin akışında tıkanıklık meydana gelir. Sancılar, hastayı, sıkıca tutunduğu şeyleri bırakarak hareket etmeye zorlar ve doktor ondan en doğru şeyi ister: Sıçrama. Yukarı doğru bir sıçrama hareketi, kişiyi fazlasıyla eskimiş konulardan (taşlardan) kurtarır ve gelişimin yeniden akmasını sağlar.

İstatistikler, böbrek taşının erkeklerde, kadınlara oranla daha fazla ortaya çıktığını göstermektedir. "Uyum" ve "beraberlik" konuları, her zaman erkeklerin çözmekte zorlandığı konulardır. Kadınlar ise, uyum ve beraberlik prensiplerine doğalarından ötürü çok daha yakındırlar. Buna karşılık, uyumun tersi olan saldırgan bir söz geçirme iddiası, kadınlar için büyük problem yaratır, çünkü bu prensip erkeğe daha yakındır. (Bu kadınlarda erkeklere oranla daha fazla safra kesesi taşı oluşumuyla kendini gösterir.) Böbrek taşı olanlara uygulanan tedavi yöntemleri, uyum ve beraberlik sorunlarının çözümüne katkıda bulunan prensipleri zaten çok güzel açıklar: Sevgi ve şefkatin ifadesi olarak, vücudu sıcak tutma, kendini dışarıya açmanın işareti olarak, sancıyan damarların gevşetilmesi ve son olarak her şeyi yeniden harekete ve akışa geçiren sıvının bol miktarda alınması.

Yapay Böbrekler

Böbrekler, hiçbir işlevi yerine getiremez hale gelirse, gelişme sona ermiş demektir. Artık bu noktada, bir makine, yani yapay böbrek, kanın temizlenmesine ilişkin bütün yaşamsal görevleri üstlenmek zorunda kalır (diyaliz). Kişi, hayat arkadaşıyla problemlerini çözmeye hazır olmadığı için, onun yerine mükemmel bir makineyi geçirir. Kişinin birlikte olduğu eşi yeterince mükemmel ve güvenilir değilse veya özgürlük ve bağımsızlık arzusu fazla güçlüyse, makine, hiçbir iddiası ve ihtiyacı olmayan, sadık ve güvenilir, kişinin her istediğini yapan ideal bir eşin yerini alır. Tabii bunun için, kişi tamamen makineye bağımlıdır, haftada en az üç kez kliniğe gitmek ve makineyle buluşmak zorundadır. Ya da eğer hasta, kendine bir makine satın alacak maddi imkânlara sahipse, her gece sadık bir biçimde, yeni eşinin yanında uyur. Kişi, makineden asla uzaklaşamaz ve belki de bu yolla, kendisi mükemmel olmadığı sürece, mükemmel eş diye bir şey olamayacağını öğrenir.

Böbrek Hastalıkları

Böbreklerde bir problem varsa, kişi kendine şu soruları sormalıdır:

1. Beraberliğimde ne tür problemler yaşıyorum?
2. Eşimde yansıyan kendi gölgemi göremiyor ve problemler için sadece eşimin hatalı olduğunu mu düşünüyorum?
3. Eşimin bütün davranış biçimlerinde, kendimi keşfetmekten kaçıyor muyum?
4. Eski problemlere takılıp, onlara sıkıca tutunarak, gelişimin akışını engelliyor muyum?
5. Böbrek taşı, benim gerçekte hangi sıçramayı yapmama neden oluyor?

İdrar Kesesi (Mesane)

Böbrekten atılan bütün maddeler, idrar kesesinde, idrar olarak birikir ve bedeni terk etmeyi bekler. Kesenin içindeki idrar miktarına bağlı olarak oluşan basınç, bir süre sonra, idrar çıkarma isteğine neden olur. Aslında bu sıkışma hissinin, bazı durumlarla dikkat çekici bir bağı olduğunu hepimiz deneyimlemişizdir. Bu tür durumlar, insanın ruhsal baskı altında kaldığı durumlardır; bu bir sınav, bir terapi, beklerken duyulan bir korku veya stresle bağlantılı şartlar olabilir. Önce ruhsal olarak hissedilen basınç, aşağıya idrar kesesine itilir ve burada bedensel basınç olarak algılanır.

Baskı, bizden her zaman serbest bırakmamızı ve gevşememizi ister. Eğer ruhsal olarak bunu başaramazsak, bu baskıyı idrar kesesi üzerinden boşaltmak zorunda kalırız. Ruhsal baskının bedende kendini göstermesi, edilgen durumdaki baskının etkinleşmesine neden olur, çünkü baskı yüzünden bütün işleri yarıda keserek tuvalete gitmek zorunda kalırız. Tuvalete gitmek zorunda kalan bir kişi, hem baskı hisseder, hem de etrafındakilere bu nedenle baskı uygular - bunu bir öğrenci ya da bir hasta çok iyi bilir ve bilinçsizce olsa da hedefine uygun olarak kullanır.

Rahatsızlık ile bunu baskı yaratmakta kullanmak arasındaki bağ, aslında bütün diğer hastalıklarda da önemli bir rol oynar. Her hasta, rahatsızlığını, gücünü kullanma aracı olarak görme eğilimindedir. Böylece, zamanımızın en büyük tabularından birine değinmiş oluyoruz. Güç kullanımı, insanın temel problemlerinden biridir. İnsan, bir "ben"e sahip olduğu sürece, hakimiyet kazanmaya ve gücünü yaymaya çalışır. Her "ama ben bunu istiyorum" ifadesi, egonun üstünlüğü adına gösterilen bu çabanın işaretidir. Diğer taraftan, güç, son derece olumsuz görülen bir kavram haline geldiği için de, insanlar, güç oyun-

larını gittikçe daha iyi gizlemek zorunluluğu hissederler. Çok az insan, güç iddialarını açıkca söylemeye ve yaşamaya cesaret eder. Çoğunluk, bastırdığı güç iddialarını dolambaçlı yollarla kabul ettirmeye çalışır. Bunun için de her şeyden önce, iyi bir kamuflaj alanı olan hastalıkla ilgili konular ve sosyal zayıflıklar kullanılır.

Hastalık ve ölüm konularını kullanarak, dünyaya her türlü şantaj yapılabilmektedir. Kişi, hastalık olmadan elde edemeyeceği şeylere, hastalık yoluyla hemen ulaşabilmektedir; ilgi, acınma, para, boş zaman, yardım ve diğer insanlar üzerinde kontrol. Hastalığın getirdiği ek kazanç ise, rahatsızlığın, bir güç aracı olarak kullanılmasıdır. Öyle ki, hastanın bu etkiden vazgeçememesi çoğu zaman onun iyileşmesine de engel olur.

Bu durum, altına kaçırma konusunda da geçerlidir. Çocuk, şiddetli baskı altında kaldığı zaman (aile, okul), gece altına kaçırarak bütün problemleri aynı anda çözer: Altına kaçırdığında, hem üzerindeki baskıyı serbest bırakarak ondan kurtulur, hem de normalde son derece güçlü olan ailesini çaresizliğe sürüklemiş olur. Çocuk, tamamen kamufle edilmiş bir biçimde, gün boyu hissettiği her türlü baskıyı, gece geriye iade eder. Gece altına kaçırmanın, ağlamakla olan bağlantısını da gözden kaçırmamak gerekir, çünkü her ikisi de bir iç baskının, serbest bırakmak yoluyla boşaltılması ve yükün (baskının) hafifletilmesidir. Bu nedenle altına kaçırmak, alt bedenin ağlaması olarak tanımlanabilir.

Bütün diğer idrar kesesi belirtilerinde de, bu anlatılan konular sözkonusudur. İdrar kesesi iltihabında (sistit), idrar boşaltımı esnasında hissedilen yanma, açık bir biçimde, hastanın boşaltırken ne kadar sıkıntı çektiğini gösterir. Sık sık idrar baskısı hissedildiği halde, hiç idrar çıkmaması veya idrarın çok az miktarda gelmesi, baskıya rağmen serbest bırakmada yaşanan

yetersizliğin ifadesidir. Bütün bu rahatsızlıkları yorumlarken şunu unutmamalıyız: Kişinin serbest bırakmakta zorlandığı maddeler, dolayısıyla konular, geçmişte yaşanmış, gereksiz hale gelmiş, atlatılması gereken olgulardır.

İdrar Kesesi (Mesane) Hastalıkları

Bu tür rahatsızlıklarda kişi kendine şu soruları sormalıdır:

1. Geçmişte yaşanmış, bitmiş ve artık benliğimden atmam gereken hangi olaylara takılıp kalıyorum?

2. Nerede kendimi baskı altına alıyorum ve bunu başkalarına yansıtıyorum (sınav, şef)?

3. Artık tüketilmiş oldukları halde serbest bırakmakta zorlandığım konular hangileri?

4. Neye ağlıyorum?

9

Cinsellik ve Hamilelik

Cinsellik, insanların deneyip görerek kutuplaşma konusu ile uzlaştığı en yaygın alandır. Bu alanda, herkes kendindeki eksikliği algılar ve eksik olanı aramaya başlar. Bedensel olarak, karşı kutbuyla birleşir ve birleşme esnasında, orgazm denen yepyeni bir bilinçlilik durumu yaşar. Bu yeni durumu, mutluluğun bir örneği olarak hisseder, ancak bir sorunu vardır. Yaşadığı mutluluk çok kısa sürmektedir. İnsan da, bu sorunu, orgazmı daha sık yaşamaya çalışarak telafi eder. Bu kadar büyük bir mutluluğun bu kadar kısa sürmesi, bilincimizde, nitelik (kalite) bakımından normal halimizin çok ötesinde birtakım olgular bulunduğunu gösterir. İnsanın huzura kavuşmasına engel olan ve sürekli aramasını sağlayan da yine bu mutluluk hissidir. Cinsellik, sırrın birinci yarısını açıklığa kavuşturur:

İki kutbu "bir"leştirirsek, etrafa mutluluk yayılır. Buna göre, mutluluk "bir"liktir. Bu mutluluk anını, aralıksız biçimde nasıl sürekli kılabileceğimizi açıklayan, sırrın ikinci yarısı ise, bizde eksiktir. Oysa cevap basittir: Zıt kutupların "bir"leşmesi, bedensel boyuta çekildiği sürece (cinsellik), bundan kaynaklanan bilinçlilik durumu da (orgazm) zaman olarak sınırlanır. Çünkü bedensel boyut, zaman kanununa bağımlıdır. İnsan, ancak zıt kutupların "bir"liğini bilincinde de yaşayarak, zamandan bağımsız hale gelir ve bu boyutta birliği yakalar, yani zamansız olan sonsuz mutluluğa ulaşır.

Bu bilgiyle, doğuda Yoga-yolu olarak da adlandırılan, "ezoterik yol" başlar. Yoga, Sanskritçe bir kelimedir ve "boyunduruk kadar çok" anlamına gelir (Latince jugum = boyunduruk). Boyunduruk, daima ikiliği birliğe dönüştürür; iki öküzü, iki ko-

vayı vs. Yoga, ikiliği "bir"leştirme sanatıdır. Cinsellik, yolun temel modelini içinde barındırır ve aynı zamanda bütün insanlara ulaşabilen bir alanı temsil eder. İşte yol ile cinsellik arasındaki bu benzeşme nedeniyle, cinsellik, bütün zamanlarda hep yolun tanımlanmasında kullanılmıştır. Bugün hâlâ, turistler, Doğu'nun tapınaklarında yer alan - turistlerin ifadesiyle - pornografik anlatımları şaşkınlıkla izlemektedirler. Burada, *conjunctio oppositorum* denilen büyük sırrı, yani zıt kutupların "bir"leşmesini, sembollerle anlatabilmek için, doğal olarak iki Tanrı figürünün cinsel birleşme sahnesi kullanılır.

Hıristiyan dinbilimi, gelişimi süresince, zaman zaman, bedenselliği ve onunla birlikte cinselliği öylesine kötülemiştir ki, hıristiyanlığın şekillendirdiği bir kültürün çocukları olarak bizler, seks ve ruhsal yol kavramlarını uzlaşmaz zıtlıklar olarak görürüz. Kendini "ezoterik" olarak tanımlayan bazı gruplarda, beden ile ruh arasındaki bu zıtlık düşüncesi, hâlâ büyük bir gayretle korunmaktadır. Bu tür çevrelerde, *dönüştürmek* ile *bastırmak* kavramları karıştırılmaktadır. Oysa ezoterizmin temel cümlesi olan "aşağıdakinin, yukarıdaki gibi olduğunu" anlamak, yeterlidir. İnsan, *aşağıda* yapamadığını, *yukarıda* hiç başaramaz. O halde, cinsel problemleri olan, iyileşmeyi kaçışta arayacağına, problemlerini bedensel boyutta çözmelidir - Zıtların "bir"leştirilmesi, "daha yüksek" boyutlarda çok daha zordur!

Bu noktadan bakınca, belki Freud'un hemen hemen bütün insanlık problemlerini neden cinselliğe indirgediğini anlayabiliriz. Bu adım, tamamiyle doğruydu, sadece küçük bir şekil hatası vardı. Freud (ve aynı şekilde düşünen herkes), somut görüntü boyutundan onun arkasında yatan soyut prensibe doğru atılması gereken adımı atamadı. Cinsellik, kutuplaşma prensibinin ifade biçimlerinden sadece biridir. Aslında bütün insanlık problemleri, kutuplaşmaya ve zıtlıkları "bir"leştirme çabasına indirgenebilir (bu adımı en son C. G. Jung attı). Buna

rağmen, çoğu insan, kutuplaşmaya ilişkin problemlerini "önce" cinsellik boyutunda yaşar ve öğrenir. İşte bu ayrıcalığı nedeniyle, cinsellik ve birliktelik, insanın ana çatışma konusudur. Bu zor "kutuplaşma" konusu, insan "bir"lik noktasını bulunca ya kadar, onu ümitsizliğe düşürür.

Adet Görme İle İlgili Rahatsızlıklar

Adet kanaması, dişiliğin, doğurganlığın ve hassasiyetin ifadesidir. Kadın, bu ritme teslim olmuş durumdadır, bütün kısıtlamalarıyla buna uyar. Kadınlığın temel konularından biri olan fedakârlık, bu uyumla bağlantılıdır. Kadınlık dediğimizde, dünyadaki iki kutuptan biri olan dişi kutbu çevreleyen prensibi kastederiz. Bu presibi, Çinliler "Yin" olarak adlandırırlar, simyacılar "Ay" ile özdeşleştirirler ve derinlik psikolojisi onu su sembolü ile ifade eder.

Kadınlığın temel özelliği fedakârlıktır ve bu özellik, kendini açmak, içeri almak, kabul etmek, güvenceye almak ve fedakârlık gibi niteliklerin de temelini oluşturur. Fedakârlık, aynı zamanda aktif eylemden vazgeçmektir. Bunu görebileceğimiz en iyi örnekler, dişiliğin temel modelleri olan ay ile sudur. Ay ile su, zıt kutupları olan güneş ile ateşin yaptığı gibi, aktif biçimde parlamaz ve kendi ışıklarını yaymazlar, bunun yerine ışık ve ısıyı kabul ederler, içeri alırlar ve yansıtırlar. Hatta su, kendi biçiminden vazgeçer ve her şekli alabilir, uyum sağlar, kendini feda eder.

Güneş ve ay - ateş ve su - eril ve dişi kutuplaşmasının arkasında herhangi bir değerlendirme yoktur. Her kutup tek başına yarım ve sağlıksız olduğu için, bunlar hakkında değerlendirme yapmak tamamen anlamsızdır, bütünlük açısından her birinde diğeri eksiktir. Bütünlüğe ulaşabilmek için, her iki kutbun da kendisine özgü nitelikleri tam olarak temsil edebilme-

si gerekir. Bazı "eşitlik" tartışmalarında, temel modele özgü bu kanunlar kolayca gözardı edilir. Eğer su, yanamadığı ve ışık veremediği için şikayetçi olsaydı, bundan da değersiz olduğu sonucunu çıkarsaydı, bu aptalca bir düşünce olurdu. Oysa su, yanmadığı için, ateşin vazgeçmek zorunda olduğu şeyleri içine alabilir. Biri, diğerinden daha iyi veya daha kötü değildir, sadece diğerinden farklıdır. Kutupların bu farklılığından, "yaşam" denen gerilim oluşur. Kutupları törpüleyerek zıtlıkların "bir"liğine ulaşamayız. Kendi dişiliğini olduğu gibi kabul eden ve onu yaşayan bir kadın, kendini hiçbir zaman "daha değersiz" hissetmez.

Kendi dişiliğiyle "uzlaşmamış olmak", adet görmeye ilişkin rahatsızlıkların ve cinsellikle ilgili diğer birçok hastalığın arkasında yatan nedendir. Fedakârlık, *razı olmak*, insan için hep zor bir ödev olmuştur, çünkü bunun için, "ben istiyorum" dan, yani kendi egomuzun hakimiyetinden vazgeçmemiz gerekir. Kişi, egosundan bir şeyleri kurban etmek, kendisinden bir parça vermek zorundadır. Aylık adet kanaması da kadından aynı şeyleri bekler. Akan kanla birlikte, kadın kendi yaşama gücünün bir bölümünü kurban eder. Adet kanaması, küçük çapta bir hamilelik ve küçük çapta bir doğumdur. Kadın, bu "düzenleme"ye razı olmadığı ölçüde, adet düzensizlikleri ve adet görmeye ilişkin şikayetler başlar. (Türkçe'de "regl" olarak da geçen adet kanamasının, Almanca'daki karşılığı "Regel" kelimesidir ve "kural" anlamına gelir. Bunun fiili ise "Regeln"dir ve "düzenlemek", "yoluna koymak" demektir. Yazar, bu anlamın rahatsızlıkla bağlantısına dikkat çekiyor. ç.n.) Bu durum kadının, bilinçdışı olarak, bir şeylere teslim olmak istemediğini gösterir; adet kanamasına, sekse, erkeğe. Adet kanamasında kullanılan pedler ve tamponlar için hazırlanan reklamlar, bu isyankar "ama ben istemiyorum" tavrına yöneliktir. Hepsinin kadınlara vaadettiği şey aynıdır: "Bu

ürünleri kullanırsanız, bağımsız hissedeceksiniz ve bu özel günlere rağmen istediğiniz her şeyi yapabileceksiniz." Böylece reklam, kadının yaşadığı esas çatışmayı vurgular: Kadın olmak - ama kadın olmanın getirdiklerine razı olmamak.

Sancılı adet görmek, kadın olmanın da sancılı yaşandığına işaret eder. Ayrıca, adet görmeye ilişkin rahatsızlıklar, cinsel problemlerle de bağlantılıdır. Teslimiyete karşı gösterilen direnç, cinsel yaşamda da serbest bırakmayı engeller. Kendini orgazm sırasında serbest bırakamayan biri, adet döneminde de serbest bırakamaz. Adet kanaması da orgazm gibi küçük bir ölüm sürecidir, çünkü bu esnada doku ölür ve bedenden atılır. Ölüm, Ben-takıntısından kurtulmak ve onun güç oyununu bırakmak için gelen bir çağrıdır; ölüm insanın kendisini değil, sadece egosunu tehdit eder. Egosuna yani "ben"ine sıkıca tutunan birisi, ölümü bir savaş olarak yaşar. Orgazm da bir ölümdür, çünkü insanın "ben"inden kurtulmasını gerektirir. Orgazm, "ben" ile "sen"in "bir"leşmesidir, bu da "ben" sınırının açılmasına bağlıdır. "Ben"ine sıkıca tutunan biri, orgazmı yaşayamaz (aynısı uyku için de geçerlidir, bakınız sonraki bölümler). Ölüm, orgazm ve adet kanamasının ortak noktası açıktır; üçü de, egonun bir parçasını feda etmeye hazır olmaktır, fedakarlıktır.

Daha önceki konulardan sinirsel iştahsızlıkta, hastanın genelde adet kanaması yaşamadığını ya da önemli adet düzensizlikleri olduğunu hatırlayalım. Bunun nedeni de burada açıklık kazanmaktadır. Bu kişilerin hakimiyet iddiaları, bir şeylere razı olabilmek veya bir şeyleri kabul edebilmek için fazla büyüktür. Bu hastalar, kendi dişiliklerinden, cinsellikten, doğurganlıktan ve annelikten korku duyarlar. Büyük bir korku ve güvensizlik yaratan durumlarda, doğal afetlerde, hapishanelerde, savaş zamanında yaşanan felaketlerde adet kanamasının kesildiği bilinmektedir. Bütün bu durumlar, doğası gereği, fedakârlığa uygun olmayan durumlardır; şartlar, kadın-

dan aktif olmasını, kocasına destek olmasını ve kendisini kabul ettirmesini ister.

Adet kanamasının ilgi alanına giren bir konu daha vardır: Adet görmek, çocuk doğurabilme özelliğinin ifadesidir. Aylık adet dönemleri, kadının bir çocuk isteyip, istememesine bağlı olarak, duygusal açıdan çok farklı biçimlerde yaşanabilir. Eğer kadın çocuk istiyorsa, adet dönemi onun için "bu kez de işlerin yolunda gitmediğini" gösterir. Bu durumda, kadın, kendini iyi hissetmez ve bu dönem boyunca kötü bir ruh hali yaşar. Kanama sancılı olur. Bu kadınlar, ayrıca garantili olmayan korunma yöntemlerini tercih ederler. Eğer kadın çocuk sahibi olmaktan korkuyorsa, hasretle adet görmeyi bekler, hatta bu gergin bekleyiş, adet döneminde gecikmelere neden olabilir. Genelde, kanama uzun süreli olur ve bu şartlarda seksi de engeller. Bütün hastalık belirtilerinde olduğu gibi, prensip olarak adet dönemi de, seksi engellemek veya gösterilen ilgiyi korumak adına, bir güç aracına dönüştürülebilir.

Adet kanaması, kadınlık hormonu östrojen ile erkeklik hormonu progesteronun karşılıklı etkileşimi ile yönetilir. Bu etkileşim, hormonal bir cinselliğin karşılığıdır. Eğer bu etkileşim bozulursa, adet kanaması da düzensizleşir. Bu tür rahatsızlıkların, hormon ilaçlarıyla iyileşmesi zordur, çünkü hormonlar ruhun, dişi ve erkek enerjilerinin sadece maddesel temsilcileridir. Oysa iyileşme, ancak, kendi cinsiyetimizle uzlaşma yoluyla elde edilir.

Yalancı Gebelik (Pseudograviditaet)

Yalancı gebelikte, bulantı, kusma, göğüslerde şişme, hatta süt salgılanması gibi normal gebelikte ortaya çıkan belirtiler oluşur. Kadın, bebeğin hareket ettiğini bile hissedebilir. Az rastla-

nan bir rahatsızlık olan yalancı gebeliğin nedeni, aşırı güçlü bir çocuk sahibi olma arzusu ile bilinçdışı bir sorumluluk korkusu arasındaki çatışmadır. Eğer rahatsızlık, tek başına yaşayan, kendini soyutlamış bir kadında ortaya çıkarsa, bu, cinsellik ile annelik arasındaki bir çatışmaya da işaret edebilir. Kadın, "asil anne" rolünü üstlenmek ister, ama bunda ona göre hiç de "asil olmayan" seksin rol almasını istemez. Yalancı gebelikte, beden yine gerçeği gösterir: Kişi, içinde bir şey olmadığı halde, şişer.

Gebelik Problemleri

Gebelik problemleri her zaman, çocuğun reddedilmesi ile bağlantılıdır. Bu iddia, özellikle gerçeği yansıttığı durumlarda, şiddetle reddedilir. Oysa, kendimizi gerçekten tanımak istiyorsak, tüm değer yargılarımızdan kurtulmamız gerekir. Kendimize dürüst olmamıza engel olan, genelde bu değer yargılarıdır. Kişi, "iyi insan" olmak için mutlaka belli davranış biçimlerini benimsemek gerektiğine inanırsa, bu görüntüye yakışmayan her dürtüyü bastırır. Bu dürtüler, daha sonra bedensel hastalıklar olarak, kendi içimizdeki gerçekleri yeniden dengeye oturturlar.

Gebelikte de, eğer dürüstlük yoksa, kişi bilinçdışı olarak çocuktan kurtulmak ister. Bu kurtulma isteğinin yumuşak bir ifadesi, mide bulantısı ve kusmadır. Gebelikte, kadınlık hormonunda artış olur. Dişilik kimliği zayıf olan kadınlarda, bu hormonal artış, korku ve savunma duygularını harekete geçirir, bu da bulantı ve kusmaya neden olur ve kişi kendini kötü hisseder. Çünkü, kadının o zamana kadarki yaşamı tamamen değişecektir ve büyük bir sorumluluk sözkonusudur. Bu da, başlangıçta korku yaratır. Bu çatışmanın bilinçli olarak çözüldüğü ölçüde, bedenin reddetme tepkisi azalır.

Gebelik Toksemisi

Gebelikte toksemi, erken toksemi (6. -14. hafta) ve geç toksemi şeklinde ortaya çıkabilir. Bu rahatsızlık, kendini yüksek tansiyon, böbrekler üzerinden protein kaybı, kramplar (Eklampsie), bulantı ve sabah kusması ile gösterir. Bu, çocuğa karşı bir savunma ve çocuktan kurtulmaya yönelik kısmen somut, kısmen sembolik bir çabanın ifadesidir. Böbrekler üzerinden bedenden atılan protein, aslında çocuk için çok önemlidir. Kadın, proteini bedeninden atarak, çocuğu beslememiş olur, bununla çocuğun büyümesine engel olmaya çalışmaktadır. Kramplar da, çocuğu dışarı atmak için gösterilen çabanın bir parçasıdır (bunları doğum sancılarıyla karşılaştırabiliriz). Nispeten sık rastlanan bu belirtiler de yukarıda anlatılan çatışmayı gösterir. Belirtilerin şiddeti ve tehlike derecesinden, çocuğu reddetme duygusunun ne kadar güçlü olduğu anlaşılır.

Geç gebelik toksemisinde, hem çocuk hem de annenin yaşamını tehdit eden çok daha kritik bir durum sözkonusudur. Bu hastalıkta, plasentadaki (eten) kan dolaşımı önemli ölçüde azalır. Plasentanın değişim yüzeyi normalde on iki ile on dört metrekare iken, toksemide bu alan yedi metrekareye iner, dört buçuk metrekarede ise cenin ölür. Plasenta, anne ile çocuk arasındaki temas noktasıdır. Burada kan dolaşımı azaldığında, bu temas da azalır. Plasenta yetmezliği görülen hastaların üçte birinde çocuk hayatını kaybeder. Bebek, geç toksemiyi atlatsa bile, oldukça küçülür ve yetersiz beslenir. Geç toksemi, bebeği boğma girişimidir ve bu esnada annenin kendi yaşamı da tehlikeye girer.

Gebelik toksemisi, şeker hastaları, böbrek hastaları ve özellikle şişman hastalar için tehlikeli olarak kabul edilir. Bizim bakış açımızla bu üç grubu incelersek, ortak bir problemleri olduğunu görürüz: Sevgi. Şeker hastaları, sevgi alamazlar ve vere-

mezler. Böbrek hastalarının beraberlikte sorunları vardır ve şişman hastalar, sevgi eksikliklerini yiyerek telafi etmeye çalışırlar. Sevgi konusuyla ilgili problemi olan kadınların, kendilerini bir çocuğa açmakta da sorunları olmasına şaşırmamalıyız.

Doğum ve Emzirme

Doğumu geciktiren veya zorlaştıran bütün problemler, çocuğu içeride tutma ve vermekten kaçınma çabasının göstergesidir. Anne ve çocuk arasındaki bu temel problem, daha sonra, çocuk evi terk etmek istediğinde de tekrarlanır. İkisi de, aynı durumun farklı boyutlarda yaşanışıdır. Doğumda, çocuk, annenin verdiği güvenli konumu, daha sonra ise baba evinin verdiği güvenli konumu terk eder. Bu konu da yine "serbest bırakma" ile ilgilidir.

Hastalıklara, dolayısıyla insanın problemlerine daha derinlemesine girdikçe, insan yaşamının "içeri almak" ve "serbest bırakmak" kutupları arasında gidip geldiğini görüyoruz. Birincisini, "sevgi" ikincisini ise üç noktada "ölüm" olarak da nitelendirebiliriz. Yaşam ise, içeri almayı ve serbest bırakmayı ritmik olarak deneyimlemektir. Genelde insan, bunlardan sadece birini başarabilir, diğerini başaramaz. Bazen de, insan ikisini birden başaramaz. Cinsellikte kadın, kendini açar ve "sen olanı" içeri alır. Doğumda yine kendini açar, ama bu kez varlığının bir parçasını, "sen"e dönüşebilmesi için serbest bırakır. Bunu başaramazsa, doğum sırasında sorun yaşanır ve sezaryen zorunluluğu ortaya çıkar. Sezaryene yol açan neden "ayrılmak istememek"tir. Bunun tersi, genelde erken zar yırtılması ile başlayan erken doğumda yaşanır. Bu durum, çocuğu biran önce dışarı atma çabasından kaynaklanır.

Bir anne, çocuğunu emzirirken, bir beslenme işleminden çok daha fazlası yaşanır. Anne sütündeki antikorlar, çocuğun ilk

altı ayda korunmasına yararlar. Çocuk, anne sütü alamazsa, korunması da mümkün olmaz ve anne ile ten teması eksik kalır. Bu anlamda, annenin bebeği kucağına bastırarak verdiği ruhsal koruma da gerçekleşmez. Çocuğu emzirmemek, annenin, onu beslemeye, korumaya, sorumluluğunu almaya hazır olmadığını gösterir. Sütü olmayan annelerde, bu problem, istemediği için emzirmeyen annelere göre çok daha derinlere bastırılmış durumdadır.

Kısırlık

Bir kadın istediği halde çocuk sahibi olamıyorsa, ya bilinçdışı bir savunma gösteriyordur, ya da çocuk arzusu dürüstçe bir seçim değildir. Örneğin, bir çocuk sahibi olarak eşini kaybetmemeyi umuyordur veya mevcut aile problemlerini bir çocukla çözebileceğini düşünüyordur. Bu tür durumlarda, beden daha dürüst ve daha uzak görüşlü bir tepki gösterir. Bu anlamda, erkeğin çocuğunun olmaması da, çocuğun yaşamına getireceği bağımlılık ve sorumluluktan duyulan korkunun bedene yansımasıdır.

Menapoz

Kadının yaşamında, adet görmenin başlaması gibi, durması da keskin bir değişiklik yaratır. Menapoz, kadına, üreme yeteneğini ve bununla birlikte dişiliğe özgü bir ifade biçimini kaybettiğini işaret eder. Bu dönemin nasıl yaşanacağı, kadının o zamana kadar kendi dişiliğine olan bakışına ve yaşamında seksin doldurduğu yere bağlıdır. Eğer menapoz sorunlu bir biçimde yaşanıyorsa, korkaklık, hassasiyet ve hareketlerde tutukluk gibi duygusal tepkiler ortaya çıkar. Buna ilaveten birtakım fiziksel belirtiler de mevcuttur. Bunlardan biri

olan, sıcaklık basması, aslında "cinsel ateşin" göstergesidir ve adetten kesilmekle cinsel anlamda kadınlığın sona ermediğini anlatır. Kadın, hâlâ "ateşli" olduğunu beyan etmektedir. Yine sık sık oluşan kanamalar, kadının doğurganlık ve gençlik ile ilgili kandırmacalarıdır.

Cinsellik konusunda menapoz dönemine kadar gerçekleştirilememiş bütün istekler, bu dönemde bir şeyleri kaçırmış olma korkusu olarak yığılır. Bu birikim ise panik duygusuna ve telafi etme ihtiyacına yol açar. Yine bu dönemde, rahimde, miyom denen, genelde iyi huylu tümörler ortaya çıkar. Bunlar, bir hamileliği temsil ederler. Rahimde bir şeyin gelişmesi sözkonusudur ve tıpkı doğumda olduğu gibi operasyonla dışarı alınır. Miyomların nedeni, bilinçdışı bir hamilelik arzusudur.

Cinsel Soğukluk (Anorgasmie) ve İktidarsızlık (Impotenz)

Bütün cinsel zorlukların arkasında korku yatar. Orgazm ile ölüm arasındaki akrabalıktan bahsetmiştik. Orgazm, "ben"i tehdit eder, çünkü orgazm egomuzla yönetemediğimiz, kontrol edemediğimiz bir gücü ortaya çıkartır. Bu tür durumlar (ister cinsel, ister dinsel içerikte olsun) insanda hem muhteşem bir uyarılma, hem de büyük bir korku uyandırır. Kişinin kendini kontrol etmeye alışık olduğu ölçüde, bu korkunun ağırlığı değişir.

Sosyal çevremizde, kendini kontrol etmek, son derece olumlu bir nitelik olarak değerlendirilir ve aileler çocuklara bile şu uyarıda bulunurlar: "Hemen kendini toparlamalısın!" Kendini kontrol etme yeteneğinin güçlenmesi, sosyal olarak birlikte yaşamayı oldukça kolaylaştırır, ama toplumdaki inanılmaz yalancılığın da ifadesidir. Kendini kontrol etmek, toplumun istemediği dürtüleri bastırmaktan başka bir şey değildir. Bu-

nunla, görüntüde dürtüler yok olur, ama bastırılan dürtülere ne olduğu sorusu havada kalır. "Kendini gerçekleştirmek", dürtünün doğasında olduğu için, mutlaka tekrar ortaya çıkacaktır. Bu nedenle, eğer insan bastırdığı dürtüyü kontrol etmeye devam etmek isterse, sürekli enerji harcaması gerekir.

İnsan, kontrolü kaybetmekten korkar, çünkü bu tür durumlarda (örneğin kişi sarhoş olduğunda), "bilinçdışının örtüsü" açılır. Bütün bastırılanlar görünür hale gelir ve kişi bir anlamda dürüstleşir. Eski Romalılar bunu biliyordu: "In vino veritas - Gerçek, şaraptadır". Kuzu gibi bir insan, sarhoş olunca saldırganlaşır, ya da çok sert bir tip, hıçkırıklara boğulabilir. Durum, sarhoş olan kişi adına son derece dürüsttür ama sosyal açıdan düşündürücüdür. Topluma göre "kişi kendine hakim olmalıdır", ancak buna uygun davrandığımızda, bizi ancak hastane dürüstleştirir.

İnsan, korku yüzünden her gün kendine hakim olmaya çalışırken, sadece cinsellikte "ben"i kontrol etmekten vazgeçmesi ve her şeyi akışına bırakması gerçekten çok zordur. Orgazmda "ben" ölür (maalesef çok kısa süreli olarak, aksi takdirde aydınlanma çok daha kolay olurdu!). Eğer kişi, "ben"e sıkıca tutunursa, orgazmı engeller. Oysa, orgazm benden vazgeçmektir. Bunun tek yolu "bir"leşmektir. Ama eğer "ben" varsa, "ben olmayan" da vardır ve hep ikiliğe takılıp kalırız. Kadın olsun, erkek olsun, orgazm isteniyorsa, her şey serbest ve oluruna bırakılmalıdır. Tabii bunun yanı sıra, uyumlu bir cinsellik için kadın ve erkek, kendi cinsiyetlerine özgü farklı konuları gerçekleştirmek zorundadırlar.

Dişiliğin prensibi olan fedakârlıktan bahsetmiştik. Cinsel soğukluk, bir kadının kendinden vermek istemediğini, tersine erkeğin yerine geçmek istediğini gösterir. Kadının isteği bağımlı olmak değil, hükmetmektir. Bu tür üstünlük istekleri ve

güç hayalleri erkeğe özgü prensibin ifadeleridir ve kadının dişilik rolü ile bütünleşmesini engeller. Cinsel soğukluğu olan kadınların, kendini tatmin etme yoluyla orgazm olabilmeleri de bu bağlantıyı gösterir. Kendini tatmin etme durumunda, hakim olma veya kendini verme problemi ortadan kalkar - kişi yalnızdır, kimseyi içeri almaya ihtiyacı yoktur. Kadınların kendi dürtülerinden duydukları korku da cinsel soğukluğa neden olabilir, özellikle eğer namuslu bir kadına veya bir fahişeye ilişkin güçlü değerlendirmeler varsa. Cinsel olarak soğuk olan bir kadın, hiçbir şeyi içeri almak veya dışarı bırakmak istemez, ifadesiz ve soğuk olarak kalmak ister.

Erkeğe ait prensip, yapmak, almak ve gerçekleştirmektir. Erkek (Yang) aktif ve saldırgandır. Erkeğin cinsel potansiyeli, gücün sembolüdür, cinsel iktidarsızlık ise güçsüzlüğün. İktidarsızlığın arkasında, kendi erkekliğinden ve kendi saldırganlığından duyulan korku bulunur. İktidarsızlık, aynı zamanda, erkeğin, kadından duyduğu korkuyu da ifade eder. Erkek, kadını, kendisini yutmak isteyen bir tehdit olarak görür. Bu tür durumlarda kadın, erkek için, onu yutan cadıyı temsil eder. Doğal olarak erkek, "cadının mağarasına" girmek istemez. Burada yine, güç ve saldırganlık ile bütünleşmede bir zayıflık sözkonusudur. İktidarsız erkek, kendini daha çok, pasif olan kutupla ve "altta kalanla" özdeşleştirir, başarıdan korkar. Diğer taraftan, aynı erkek büyük bir çabayla güç elde etmeye çalışır. Böylece bir kısır döngü başlar. Başarı baskısı ne kadar fazla olursa, ereksiyon o kadar ümitsiz hale gelir. İktidarsızlıkda kişi, kendisinde güç, başarı, saldırganlık konularını ve bunlara ilişkin korkularını sorgulamalıdır.

Tüm cinsel problemlerin incelenmesinde unutmamamız gereken, her insanda, ruhsal boyutta, hem kadınsı hem erkeksi bir tarafın olduğudur. Sonuç olarak, kadın veya erkek her insan

kendi içinde iki tarafı bütünleştirmek zorundadır. Bu zor yol, öncelikle kişinin, kendi bedeninin temsil ettiği cinsiyetle bütünleşmesiyle başlar. Kişi, ancak bu kutbu tam anlamıyla yaşayabildiği zaman, yol açılır. Bu yolda insan karşı cinsle karşılaşarak, içindeki zıt kutba ait ruhsal boyutu uyandırır ve bilinçli olarak onunla bütünleşir.

10

Kalp ve Kan Dolaşımı

Düşük Tansiyon - Yüksek Tansiyon (Hipotoni - Hipertoni)

Kan, yaşamı temsil eder, yaşamın maddesel taşıyıcısıdır, kişiliğin ifadesidir, yaşamın özsuyudur. Her damla kan, kişinin bütününü içinde saklar. Bu niteliği ile, örneğin büyü geleneğinde, kan çok önemlidir. Günümüzde, bir kan damlasını analiz ederek, bütün vücudumuza ilişkin bilgi almak ve teşhis koymak mümkündür.

Kan basıncı, insanın iç dinamiğinin ifadesidir. Bu dinamik, akışkan kan ile onun sınırlarını belirleyen damar çeperleri arasındaki karşılıklı etkileşimden oluşur. Kan basıncını incelerken, bu iki zıt kutbu devamlı gözönünde bulundurmalıyız: Bir tarafta, sıvı halde bulunan ve akan kan, diğer tarafta sınırları ve direnci belirleyen damar çeperleri. Kan, kişinin kendi öz varlığını temsil ederken, damar çeperi de kişiliğin yayılma alanında karşılaştığı sınırları ve kişinin gelişimine karşı gelen direnç noktalarını temsil eder.

Kan basıncı düşük olan bir insan (düşük tansiyon-hipotoni), asla sınırlara meydan okumaz; sözünü dinletmeyi veya istediklerini yaptırmayı denemez bile. Kısacası, asla sınırları zorlamaz; aksine, tüm dirençlerden çekinir ve bir çatışmayla karşılaştığında, kendini hızla geri çeker. Benzer şekilde bu kişinin damarlarındaki kan da, kişi baygın düşene kadar geri çekilir. Böylece kişi, tüm gücünden vazgeçer (görünürde!) ve bayılarak tüm sorumluluklarından kurtulur. Kişi, baygın haldeyken, bilinçten çıkıp, bilinçdışına çekilir, böylece karşısına çıkan bütün problemlerle ilişkisini kesmiş olur. Kişi, artık orada değildir. Hepi-

mizin tanıdığı, tiyatroya benzeyen bir sahneyi gözümüzde canlandıralım: Bir kadın, eşi tarafından uygunsuz bir durumda yakalanır; hemen düşüp bayılır. Herkes onu ayıltmaya çalışırken, büyük bir çelişkiyle, esas suçlu olan kadın kendini başka bir boyuta çekerek birdenbire tüm sorumluluğundan kurtulur.

Düşük tansiyonu olan kişi, kelimenin tam anlamıyla "ayakta duramaz", dayanıklılığını ve doğruluğunu yitirmiştir; her meydan okumada yere düşer, etrafındakiler onun bacaklarını yukarı doğru kaldırırlar ki, kan yeniden baş tarafına akarak ona güç kazandırsın. Cinsellik de düşük tansiyonlu bir insanın genelde kaçtığı konulardan biridir, çünkü cinsellik, kan basıncı ile yakından ilgilidir.

Düşük tansiyonda, sık sık anemiye de (kansızlık) rastlarız. Bunun en sık rastlanan şekli kanda demir eksikliğidir. Bu durumda, nefesle içeri aldığımız kozmik enerjinin (Prana), kendi bedensel enerjimize (kan) dönüşümü zarar görür. Anemi, payımıza düşen yaşam enerjisini içeri almaktan ve onu eylem gücüne dönüştürmekten kaçtığımızı gösterir. Burada da, hastalık, kendi pasifliğimize bir bahane olarak kullanılır. Gerekli basınç eksiktir.

Kan basıncının yükseltilmesine yönelik tüm iyileştirici tedbirler, dikkat çekici biçimde, hastanın daha fazla enerji kullanmasına odaklanır: Yıkanma, fırça ile masaj, suda yürüme, fiziksel egzersiz ve Kneipp-uygulamaları gibi. Kişi, bu tür tedavilerin yardımıyla, enerjisini eyleme dönüştürdüğü için, kan basıncı da yükselir. Eğer bunlara ara verilirse, tedavinin hiçbir faydası kalmaz. Kalıcı başarı, ancak kişinin düşünce biçimini değiştirmesine bağlıdır.

Düşük kan basıncının zıt kutbu, yüksek kan basıncıdır (yüksek tansiyon-hipertoni). Deneysel araştırmalardan elde edilen

sonuçlara göre, nabız hızı ve kan basıncındaki artışın tek nedeni, aşırı bedensel etkinlik değildir. Bundan daha önemli bir etken vardır: Eğer kişi, düşüncesinde sürekli olarak birçok etkinlikte bulunmayı planlarsa, ama bunlar sadece plan olarak kalıp eyleme dönüşmezse tansiyon yükselmektedir. Örneğin kişi, bir konuşma esnasında, bir çatışma durumunun yaklaştığını hissettiğinde, kan basıncı hemen yükselmektedir. Buna karşılık, kişi bu çatışma hakkında söz alıp, konuştuğunda tansiyonu yeniden düşmektedir. Çünkü problemini sözlü olarak dile getirebilmiştir. Deneylerde öğrenilen bu bilgi, yüksek tansiyonun arkasında yatan gerçekleri anlamak için iyi bir temel oluşturur. Eğer kişi, zihninde devamlı bir işi yapmayı düşünüyor, ancak bu işi bir türlü hareketsel eyleme dönüştüremiyorsa, "devam eden bir baskı" oluşmakta ve yüksek tansiyon sürekli hale gelmektedir. Bu durumda, kişi devamlı bir heyecan ve telaş üretir. Dolaşım sistemi de, bu heyecanı, her an eyleme geçileceği beklentisiyle korur ve eylem gerçekleşmezse sistem aşırı, gereksiz ve kullanılamayan bir baskı altında kalır. Tansiyonun, çatışma ihtimaliyle yükselip, çatışma hakkında konuşulduğunda düştüğünü biliyoruz. O zaman durumu şöyle özetleyebiliriz: Yüksek tansiyonu olan kişi, kendini sürekli olarak bir çatışma ortamında bırakmakta ve bunun için bir çözüm üretmemektedir. Kişi, çatışmanın yanında durmakta, ama ona karşı koymamaktadır. Beden ise, önünde duran görev ve çatışmaları fizyolojik olarak daha iyi çözebilmek için, daha fazla enerji temin etmeye çalıştığından, kan basıncı yükselmektedir. Eğer kişi harekete geçerse, çözüm için yapılan eylemler, bedende üretilen bu enerji fazlasını kullanır ve basınç yeniden normale döner. Ama eğer çatışmaları çözmek için hiçbir şey yapılmazsa, basınç fazlası kullanılamaz. O zaman kişi, dış dünyadaki işlere daha da fazla dalıp, aşırı bir hareketliliğe girer; bu şekilde kendisini ve diğer insanları, çatışmayı ele almaktan alıkoymaya çalışır.

Düşük tansiyonu olanlar da, yüksek tansiyonu olanlar da, önlerinde bekleyen çatışmalardan kaçarlar, ama farklı taktiklerle. Düşük tansiyonda kişi, kendini bilinçdışına çekerek çatışmadan kaçarken, yüksek tansiyonda kendisini ve çevresindekileri, aşırı ve abartılı bir hareketlilikle çatışmayı ele almaktan alıkoyar. Bu kutuplaşmaya uygun olarak, düşük tansiyon daha çok kadınlarda, yüksek tansiyon ise daha çok erkeklerde ortaya çıkar. Ayrıca, yüksek tansiyon, engellenmiş bir saldırganlığın da işaretidir. Düşmanlık hisleri, yine düşüncede hapis kalmıştır ve bunun için hazırlanan enerji, eyleme dönüşememiştir. Kişi bunu "kendine hakim olmak" olarak adlandırır. Saldırgan güdüler tansiyonu yükseltir, kendine hakim olmak ise, damarların kasılmasına yol açar, böylece baskı kontrol altında tutulur. Ancak, kanın basıncı ile damar çeperlerinin karşı basıncı, yüksek tansiyona neden olur. Saldırganlığa hakim olma yönündeki bu tutumun, kalp krizi ile nasıl kesiştiğini ileride göreceğiz.

Yüksek tansiyon, yaşlılığa bağlı olarak, damar çeperlerinin kireçlenmesi sonucu da oluşabilir. Damar sisteminin görevi, aracılık etmek ve iletişimi sağlamaktır. Yaşlılıkta, esneklik kaybolduğu için, iletişim zayıflar ve kişinin kendine yarattığı baskı artar.

Kalp

Kalp atışı, irademiz dışında sürüp giden özerk bir olgudur. Bu ritim, bedendeki güçlü bir kural ve ölçünün ifadesidir. Kalbin ritmi, belli bir ölçüde irademizin sınırları içinde gerçekleşen nefesin ritmine benzer. Kalp atışı, düzenli ve uyumlu bir ritimdir. Kalbin, ritim bozuklukları nedeniyle, aniden hızlanması veya tökezlemesi, kişinin düzeninde bir bozukluğa, dolayısıyla düzenli gidişte bir sapmaya işaret eder.

İçinde kalp sözcüğü geçen deyimlere baktığımızda, bunların daima duygusal durumlarla bağlantılı olduğunu görürüz.

Duygu, insanın içinden gelen bir şeydir, insanın içinden dışına doğru bir harekettir. (Latince emovere = içinden dışarı doğru hareket ettirmek. *Sevinçten kalbim yerinden fırlayacak - kalbimi kırdın - kalbimi kazandın - çok geniş gönüllüsün - kalbinin sesini dinle.*) Karşımızdaki insanda, zihinden bağımsız olan bu duygusal boyutta eksiklikler olduğunu fark edersek, onu kalpsiz olarak nitelendiririz. İki sevgili birbirini bulduğunda, *kalpleri buluştu* deriz. Bütün bu sözlerde, kalp, insanda zihin ve irade tarafından yönetilmeyen bir merkezin sembolüdür.

Kalp, sadece insanın *bir merkezi* değil, aynı zamanda bedenin de *merkezidir*; bedenin ortasına çok yakın bir noktada bulunur, yalnız biraz sola, yani duygu tarafına kaymıştır (bedenin sol tarafı, beynin sağ yarıküresi ile bağlantılıdır). Bu konumuyla kalp, insan kendini işaret etmek istediğinde, tam olarak eliyle gösterdiği noktadadır. Duygular ve sevgi kalp ile yakından bağlantılıdır.

Kalp kutuplaşmanın da sembolüdür. Kalp, anatomik olarak "kalp orta bölmesi" ile sol kalp ve sağ kalp olmak üzere ikiye ayrılır. Aynı şekilde, kalp atışı da, iki seslidir. İnsan, doğumla ve ilk nefesle kutuplaşmaya adım attığında, kalp orta bölmesi kapanır ve birdenbire, tek büyük bir odadan, iki ayrı bölme ve tek bir kan dolaşımından, iki ayrı kan dolaşımı oluşur. Ayrıca, her çocuğun çizdiği klasik kalp resminde de, eşit büyüklükte iki yarım yuvarlak bulunur ve bu iki yarım, altta sivri bir uç yapacak biçimde, tek bir bütüne tamamlanır. İkilikten birlik doğar. Kalp gerçekten de sevgi ve birliğin sembolüdür.

İnsanda, iki merkez olduğunu söyleyebiliriz: Biri yukarıda, biri aşağıda; baş ve kalp, düşünce ve duygu. *Bütün* bir insandan beklenen, her iki işlevin ve merkezin uyum içinde olmasıdır. Sadece düşüncesiyle yaşayan bir insan, tekyönlü ve soğuk bir etki uyandırır. Sadece duygularıyla yaşayanlar ise, bi-

raz belirsiz ve düzensiz bir ifade verirler. Ancak iki işlev karşılıklı olarak birbirini tamamladığında, bizde açık ve kesin bir etki oluşur.

Bu yorumlarda da gördüğümüz gibi, kalbi, alışık olduğu düzenli ve ölçülü temposundan çıkarabilecek tek şey, duygulardır. Bu bir korku, bir sevgi veya bir sevinç duygusu olabilir. Kalpteki ritim bozukluklarına da bu duygular neden olur. "Birtakım duyguların" kendilerini, düzenli ve ölçülü yaşamlarından uzaklaştırmasına izin vermeyen insanların kalbinde ritim bozuklukları ortaya çıkar. Bu tür İnsanlar, duyguların düzenlerini bozması konusunda kendine güvenmezler ve buna izin vermezler, böylece kalbin düzeni bozulur. Bu kişiler, düşüncelerine ve kurallarına sıkıca tutunurlar, duygulara hazır değildirler, duyguların huzurlarını bozmasını istemezler. Bu durumda, onların huzurunu kalp bozar. Kalp atışı ritimden çıkarak, kişiyi *kalbinin sesini dinlemeye* zorlar.

Normalde kalp atışımızı duymayız - ancak bir duygunun etkisiyle veya hastalık nedeniyle kalp atışımızı fark eder ve hissederiz. Bir heyecan duyduğumuzda ya da yaşantımızda bir şeyler değiştiğinde, kalp atışını önce bilincimizde algılarız. Burada tüm kalp hastalıklarını anlamamızı sağlayan anahtarı buluruz: "Kalp rahatsızlıkları, insanı kalbini yeniden duymaya ve onu dinlemeye zorlar. " Kalp hastaları, sadece zihinlerini dinlemek isteyen ve yaşamlarında kalpten pay alamamış insanlardır. Bu olgu, özellikle kalp nevrozu (kalp-fobikler) durumunda çok açıktır. Bu hastalıkta, kalple ilgili olarak, bedensel anlamda hiçbir nedeni olmayan bir korku ortaya çıkar. Kişi, sürekli olarak, hastalıklı ve abartılı bir biçimde kalbinin durumunu izler. Kalp krizi korkusu o kadar büyüktür ki hasta, bunun için bütün yaşamını yeniden şekillendirmeye hazırdır. Bu davranışı sembolik anlamda incelersek, hastalıkların ne

kadar büyük bir bilgelik ve alaycılıkla çalıştığını tekrar görebiliriz: Hasta, sürekli kalbini gözlemeye ve tüm yaşamını kalbinin gereksinimlerine göre düzenlemeye mecbur edilir.

Kalp nevrozunda sadece ruhsal boyutta yaşanan problemler, göğüs ağrısı olan hastalarda (Angina pectoris) bedensel bir boyuta iner. Kalbe giden damarlar daralır ve sertleşir, bu durumda kalp, yeterince beslenemez. Burada fazla bir yoruma gerek kalmıyor, *çünkü katılaşan bir kalp* veya *taşlaşan bir kalp* kendi kendini yeterince ifade ediyor. Angina, kelime anlamı olarak dar olan demektir, angina pectoris ise, dar *kalplilik* anlamına gelir. Kalp nevrozu hastası, bu darlığı sadece büyük bir korku olarak yaşarken, angina pectoris hastası bu darlığı bedeninde somut olarak da yansıtır. Bu tür durumlarda tıp tarafından uygulanan tedavide çok özgün bir sembolizm vardır: Kalp hastalarına acil durumlar için nitrogliserin kapsülü verilir (örneğin, Nitrolingual) yani patlayıcı madde. Böylece, hastanın yaşamında, kalbine yeniden yer açabilmek için, ondaki dar geçit patlayıcıyla genişletilir. Kalp hastaları kalplerinin tehlikede olmasından korkarlar - haklı olarak!

Tabii bazıları uyarıyı hâlâ anlamaz. İnsan, duygulardan o kadar korkuyordur ki, sadece kurallara dayanarak yaşar. Bu aşamada, hastaya kalp pili takılması zorunlu hale gelir. Kişinin, canlı ritminin yerini bir ritim verici alır. O zamana kadar duyguların yaptığını, artık bir makine üstlenir. Kişi, doğal kalp ritminin esnekliğini ve uyum yeteneğini kaybeder, ama canlı bir kalbin iniş çıkışları artık tehdit oluşturmaz. Kalbi "dar" olan bir insan, kendi benliğinin "güç taleplerinin" kurbanı olur.

Yüksek tansiyonun, kalp krizinin önemli bir ön koşulu olduğu herkesçe bilinir. Yüksek tansiyonu olanların, saldırganlıklarını kendine hakim olmak yoluyla tutan insanlar olduğunu görmüştük. Saldırgan enerjide oluşan bu tıkanıklık, kalp krizi

ile patlar ve boşalır; hastanın kalbi parçalanmıştır. Kalp krizinde çok eski bir bilgelik deneyimlenir: "Ben"in gücüne ve isteklerin hakimiyetine fazla değer vermek, bizi yaşamın akışından ayırır. Ancak katılaşmış bir kalp kırılıp, parçalanabilir!

Kalp Hastalıkları

Kalp ile ilgili hastalıklarda kişi kendine şu soruları sormalıdır:

1. Bende, baş ile kalp, düşünce ile duygu uyumlu bir denge içinde mi?
2. Duygularıma yeterince yer veriyor muyum ve onları dışarı çıkarmakta kendime güveniyor muyum?
3. Tüm kalbimle yaşayabiliyor ve sevebiliyor muyum, yoksa her şeyi yarım gönüllü mü yapıyorum?
4. Yaşantım, yaşayan canlı bir ritim tarafından mı yönlendiriliyor, yoksa yaşantımı donuk, katı ölçülerle bastırıyor muyum?
5. Yaşantımda yanıcı veya patlayıcı maddeler var mı?
6. Kalbimi dinliyor muyum?

Bağ Dokusu Zayıflığı - Varis - Tromboz

Bağ dokusu, belirli hücreleri birbirine bağlar, onlara biçim verir, organları ve işlevleri "insan şekli" dediğimiz büyük bir bütüne tamamlar. Zayıf bir bağ dokusu, kişinin bir şekil eksikliği yaşadığını, yumuşaklığa eğilimli olduğunu ve iç gücünün zayıf olduğunu gösterir. Bu tür insanlar, kolayca yaralanabilirler ve biraz kinci olurlar. Bu özellik, bedende, en ufak bir çarpmada bile hemen oluşan morluklarla kendini gösterir.

Varise yatkınlık da, bağ dokusu zayıflığı ile yakından bağlantılıdır. Varis hastalarında, kan, deri yüzeyine yakın bacak toplardamarlarında sürekli olarak damara geri döner ve kalbe yeterince pompalanmaz. Böylece, kan dolaşımı, insanın aşağı kutbunda (bacaklar) büyük bir ağırlık kazanır. Bu durum, kişinin yeryüzüne doğru güçlü çekimini, ilgisini gösterir ve belli bir ağırlığın, eylemsizliğin ifadesidir. Bu kişide esneklik ve enerji eksikliği vardır. Ayrıca, anemi ve düşük tansiyona ilişkin söylenenler burada da geçerlidir.

Tromboz (Thrombose), bir kan pıhtısının toplardamarı tıkamasıdır. Trombozda, esas tehlike, pıhtının kana karışarak, akciğerde amboliye (kan pıhtısının damarı tıkaması. ç.n.) neden olma olasılığıdır. Bu belirtilerin arkasındaki problem açıktır. Sıvı halde ve akıcı olması gereken kan, katılaşır, koyulaşır ve pıhtılaşır, sonuçta bütün kan dolaşımı durgunlaşır.

Akmak, her zaman değişim yeteneği gerektirir. İnsanın kendini değiştirmeyi bıraktığı ölçüde, bedende de akışı daraltan veya durduran belirtiler ortaya çıkar. Dış hareketlilik, öncelikle iç hareketliliği gerektirir. Kişi, bilincinde tembelleşir ve ağırlaşırsa, düşünceleri katı görüşlerle tıkanırsa, bedende de akışkan olması gereken kan tıkanıklığa uğrar. Yatalak olan hastalarda, tromboz riskinin arttığı bilinir. Yatalak olmak, açıkça ki-

şinin haraketlilik kutbunu yaşamadığını gösterir. Heraklit "her şey akar" demişti. Kutuplaşmış bir var olma biçiminde, yaşam kendisini hareket ve değişimle ifade eder. Kutuplardan birine sıkıca tutunma çabası, en sonunda, durgunluğa ve ölüme yol açar. Değiştirilemeyen, sonsuza kadar "Olan" ise, ancak kutuplaşmanın ötesinde bulunabilir. Oraya ulaşabilmek için, kendimizi değişime teslim etmek zorundayız, çünkü bizi "değişimsiz olana" sadece değişim taşıyabilir.

11

Hareket Mekanizması ve Sinirler

Duruş

Bir insanın duruşundan söz ederken, bedensel duruşunu mu yoksa iç duruşunu mu kastettiğimiz, cümlelerden anlaşılmaz. Buna rağmen, konuşmadaki bu çift anlamlılık yanlış anlamalara neden olmaz, çünkü dış duruş, iç duruşun karşılığıdır. İçerisi, olduğu gibi dışarıya yansır. Örneğin, bir insandan bahsederken "dimdik ayakta" deriz, bununla sarsılmadığını, şartlara dayandığını anlatırız, oysa aynı anda bedensel şeklini de ifade ettiğimizi fark etmeyiz bile. İki ayak üzerinde doğrulmak, insanlık tarihi için belirleyici bir role sahiptir. Hayvanların gerçekleştiremediği bu adımı, insanoğlu bilinmeyen bir tarihte atmış, iki ayağı üzerinde doğrulmuş ve bakışlarını yukarı, gökyüzüne döndürerek Tanrılaşma şansını yakalamıştır - tabii bu durum, aynı anda insanın kendini Tanrı zannedecek kadar beğenmesi tehlikesini de doğurmuştur. Ayağa kalkmanın tehlike ve şansı bedensel boyutta da kendini gösterir. Bedenin yumuşak kısımları, dört bacağı üzerinde duran hayvanlarda korunurken, insan bedeninde tamamen korumasızdır. Bu korumasızlık ve yaralanabilirlik, kutupsal olarak büyük bir açıklık ve hassasiyeti de beraberinde getirir, özellikle, dik duruşumuzu mümkün kılan omurgada. Genel olarak omurga denilen, insanda belkemiği olarak da adlandırılan bu organ sayesinde insan, düz ve dik bir biçimde durabilir ve hareket edebilir. Omurga insana duruşunu ve esnekliğini kazandırır; çift "S" biçimindedir ve amortisör prensibine göre çalışır. Sabit omurlar ile yumuşak omurlararası diskler arasındaki kutuplaşma, belkemiğine hareketlilik ve esneklik kazandırır.

İçerideki ve dışarıdaki duruşun birbirinin karşılığı olduğunu söylemiştik. Bu ifade birçok deyimde dile gelir: *Doğru düzgün* insanlar olduğu gibi, kolayca eğilen insanlar da vardır. Tabii dışarıya karşı rol yapmak için, dış duruşumuzu yapay olarak etkilememiz de mümkündür, annelerin çocuklarına yapmaya çalıştığı gibi: *"Dik dur!"* - *"Düzgün oturamaz mısın?"*. Böylece yine dürüstlükten uzaklaşma oyunu başlar.

Bir süre sonra askerlik zamanı gelir. Askerde dışa karşı duruş alınır, ama içinden bir duruş alması yasaktır. Asker sadece söyleneni yapar. Dış duruşun terbiye edilmesi, aslında iç duruş ile dış duruş arasındaki doğal iletişimin kopartılması demektir. Bir askerin katı duruş biçimini, bir kovboyun hiçbir baskı altına alınmayan hareketliliği ile karşılaştıralım. Kişinin, kendisinin merkezinde durduğu bu açık esnekliği, Tai Chi'de de bulabiliriz.

İç duruşun ifadesi olmayan sahte bir dış duruşu hemen tanırız. Ancak kişi, bir hastalık yüzünden de, hiç istemediği bir dış duruşa zorlanabilir. Bu durum, bize, bu kişinin kafa tuttuğu, kendisinin yaşamasına izin vermediği bir iç duruşu ifade eder.

Bir insanı incelerken, onun dış duruşu ile bütünleşmiş olup olmadığını veya kendi iradesine rağmen belli bir dış duruşa mahkum olup olmadığını ayırt edebiliriz. Birinci durumda, kişinin duruşu onun bilinçli kimliğinin bir yansımasıdır. İkinci durumda ise, kişinin hastalık neticesinde değişen dış duruşu, onun gönüllü olarak kabul etmediği bir gölgesini gösterir. Örneğin, Morbus Bechterew hastalığında, zamanla, belkemiğinin bütününde kireçlenme oluşur. Sırt sertleşir ve belkemiğinin "S" şeklindeki kıvrımı yok olduğu ya da tersine döndüğü için baş öne doğru itilir. Hasta, eğilemez olur. Bu hastalıkta, kişinin bilinciyle yaşamayı reddettiği bir benlik iddiası ve bir türlü fark edemediği bir eğilmezlik, dik başlılık bedensel

boyutta kendini gösterir. Kişi, gayet somut bir biçimde, gerçekten de ne kadar sert, dik başlı ve bükülmez olduğunu görür. Kamburlukta yaşanan problem de bunun benzeridir: Kamburluk, kişinin bilinciyle yaşamayı reddettiği ve bir türlü fark edemediği bir boyun eğmeyi ifade eder. Bu durumda, beden kamburlaşarak, kişiye kendisinde bulunan boyun eğme özelliğini somut bir biçimde gösterir.

Omurlararası Diskler ve Siyatik

Omurların arasında yer alan diskler, zorlanma nedeniyle, özellikle bel bölgesinde yerlerinden oynayarak, dışarı doğru çıkar ve sinirler üzerinde basınç meydana getirirler. Bu basınç, siyatik, lumbago gibi, farklı türde ağrılara neden olur. Bu belirtide sözkonusu olan problem aşırı yüklenmedir. Sırtına çok fazla yük alan ve yükün fazlalığını bilinciyle algılayamayan kişi, bu baskıyı bedeninde, disklerde bir ağrı olarak hisseder. Ağrı hastayı, sakin bir yaşantıya zorlar, çünkü her hareket, her eylem canını acıtır. Birçok insan, alışılmış yaşam temposunun aksamadan devam edebilmesi için, bu anlamlı düzeltmeyi ağrı kesicilerle bastırmaya çalışır. Oysa, kişinin yapması gereken bu fırsatı kullanarak, kendine neden bu kadar yüklendiğini sakin bir şekilde düşünmektir. Kendine aşırı yüklenmek, içindeki küçüklük duygusunu eylemle telafi edebilmek için, dışarıya karşı kendini olduğundan büyük ve başarılı göstermek çabasıdır.

Aşırı çalışmanın arkasında yatan neden, kendine güvensizlik ve aşağılık kompleksidir. Artık kendini bulmuş olan bir insan, hiçbir şey başarmak zorunda hissetmez, o sadece "olur". Dünya tarihinde de, bütün büyük (!) olayların arkasında, kendi küçüklük duyguları tarafından dışarıda büyük ve önemli olmaya itilen insanlar vardır. Bu kişiler, eylemleriyle, dünyaya bir şeyler ispatlamak isterler. Oysa, gerçekte, kişinin kendisin-

den başka, böyle bir ispatlamayı isteyen veya bekleyen yoktur. Bu kişi, daima kendine bir şeyler ispatlamak ister, ama önemli soru neyi ispatlamak istediğidir. Çok fazla çalışan biri, hayal kırıklığının çok büyük olmaması için, kendine mümkün olduğunca erken, bunu neden yaptığını sormalıdır. Kendine karşı dürüst olan, her zaman aynı cevabı bulacaktır: Tanınmak, kabul edilmek ve sevilmek için. Sevgi arayışı, aşırı çalışmanın bilinen en önemli motivasyon noktasıdır, ancak hedefe bu yoldan ulaşmak mümkün olmadığından, bu çaba her zaman yetersiz kalmaya mahkumdur. Çünkü sevgi, amaçsızdır, sevgi kişinin kendisine hizmet etmez. "Bana on milyar lira verirsen, seni severim" veya "en iyi futbol oyuncusu olduğunda seni severim" gibi talepler saçmadır. Sevginin sırrı, hiçbir şarta bağlı olmamasıdır. Sevginin en iyi örneği, anne sevgisidir. Tarafsız olarak bakarsak, bebek, anneye sadece yük ve rahatsızlık getirir. Ama anne, bunu öyle algılamaz, çünkü bebeğini seviyordur. Neden? Bunun cevabı yoktur. Bir cevap olsaydı, sevgi olmazdı. Her insan, - bilinçli veya bilinçsiz - sadece kendisi için geçerli olan, hiçbir dış görüntüye, hiçbir çabaya bağlı olmayan, bu kayıtsız, şartsız sevgiyi özler.

Aşağılık duygusu olan bir insan, kendisinin olduğu gibi, doğal haliyle sevilmeye değer biri olamayacağına inanır. Bunun üzerine insan, hep daha akıllı, hep daha başarılı, hep daha zengin, hep daha ünlü vs. olarak, kendini sevilmeye değer hale getirmeye çalışır. Dış dünyanın bu gösterişli fakat değersiz oyuncaklarıyla sevilmeye değer olacağına emindir, ancak dış dünya tarafından sevildiği zaman da, bu kez, "sadece" başarısı, şöhreti, zenginliği için sevildiği kuşkusuna kapılır. Kendi içinde, gerçek sevgiye giden yolu kapatmıştır. Başarısının kabul edilmesi, kişiyi çok çalışmaya iten özlemi gidermez. Bu bakımdan kişinin, aşağılık ve küçüklük duygusu ile bilinçli olarak uzlaşması çok önemlidir. Bunu görmek istemeyen ve

kendine sürekli yeni görevler yükleyen bir insan, bedensel olarak da küçülür. Omurlar arasındaki disklerin ezilmesi, kısalmaya neden olur, ağrılar da duruşun kamburlaşmasına ve eğilmeye yol açarlar. Beden daima gerçeği gösterir.

Diskin görevi, hareketlilik ve esnekliği sağlamaktır. Diskler, iç içe geçen omurlar arasında sıkıştırıldığı zaman duruş sertleşir ve hareket etmek zorlaşır. Aynı bağlantıyı, ruhsal alanda da görebiliriz. İnsan, sıkıştırıldığı zaman, bütün açıklığını ve hareketliliğini kaybeder, sertlir ve kendine özgü bir iç duruşa takılıp kalır. Omurga masajı uygulamalarında, omurlar güçlü ve ani bir hareketle çekilerek ya da itilerek disklere yeniden doğal bir konuma oturma imkânı verilir (solve et coagula).

Ruhsal boyutta da aynı yöntem kullanılarak, kişi yeniden eski haline döndürülebilir. Bunun için, güçlü ve ani bir hareketle, bulunduğumuz pozisyonu değiştirerek, kendimizi yeniden bulmamız yeniden yönlendirmemiz gerekir. Doğal olarak bu hamleden korku duyarız. Ama çatırdayan bir yerine oturma sesi duyduğumuzda, başarıya ulaştığımızı anlarız.

Eklemler

Eklemler, insanın hareket etmesini sağlarlar. Eklemlerde ortaya çıkan rahatsızlıklar, iltihaplanma yoluyla ağrıya neden olurlar. Bu du um, hareketlerin sınırlanmasından başlayıp, kilitlenmeye kadar gidebilir. Eklemin kasılması, hastanın bir konuda sertlik gösterdiğini, inat ettiğini ve direndiğini gösterir. Sertleşen eklem işlevini yitirir, aynı şekilde bir konuda direnmek de olayın işlevini yitirmesine neden olur. Örneğin ensenin sertleşmesi, kişinin inatçı olduğunun ifadesidir. İltihaplanma ve kasılmanın yanı sıra, eklemlerde inciinme ve burkulma, aşırı gerilme ve doku yırtılması da ortaya çıkabilir. Bu prob-

lemler "içim burkuldu" veya "biraz gerginim" gibi sözcüklerde de ifade bulur.

Bir uzvun yerinden oynaması ya da çıkmasıyla, eklem yeri, o ana kadarki pozisyonunu değiştirerek, farklı bir konuma gelir. Sonra çıkan uzvun yeniden yerine oturtulmasıyla, eklem, yeni ve farklı bir dengeye oturur. Ruhsal anlamda da durum aynıdır. İnsanların çoğu, kutupların uç noktalarına doğru gitmekten korkarlar, bu nedenle kutuplaşmanın orta noktasında bir yerde takılıp kalırlar. İnsanlar, genellikle, yaptıkları her şeyi orta karar yapmaya çalışırlar, bu nedenle de çok az değişim yaşarlar. Oysa insan, kutupların orta noktasına, uçlardan geçerek ulaşmalı ve dengeyi çalışarak elde etmelidir. Aksi takdirde, hiçbir çaba göstermeden ortalarda yaşamaya çalışmak, orta noktaya takılıp kalmaktan başka hiçbir şeye yaramaz. Zaten bir kutbun ucuna gittiğimizde, bu ucun belli bir noktadan sonra kendi zıddına dönüştüğünü görürüz. Böylece yüksek bir gerilme, gevşemeye dönüşür (Jacobsen-uygulamaları). Bu nedenle, fizik, ilk olarak metafiziği keşfetmiştir ve bu nedenle, barış gösterileri hep savaşçı bir havada geçer. İnsan, hareketlilikte de uçlara çok fazla yaklaştığı takdirde, bunun hareketsizliğe dönüşmesine neden olabilir. Eklemlerde ortaya çıkan mekanik değişiklikler, bize nerede aşırıya kaçtığımızı, fazla ileri gittiğimizi ve bu yüzden kutbun diğer ucuna dönmemiz gerektiğini gösterir.

Modern tıp, farklı eklemlerin yerine, yapay protezler yerleştirmeye olanak verir. Bu durum, özellikle kalça kemiğinde oldukça sık yaşanmaktadır (Endoprotez). Diş protezinde anlatıldığı gibi, protez her zaman bir yalandır, çünkü olmayan bir şey yapay olarak varmış gibi gösterilmektedir. İnsan eğer içinden katı, donuk ve hareketsiz ise, bir protez yardımıyla dışarıdan hareket edebiliyor gibi gözükmesi gerçekleri değiştirmez, sadece bir yalan aracılığıyla gerçekleri gizler.

Tıbbın getirdiği olanaklarla dürüstlükten nasıl uzaklaştığımızı görebilmek için, gözümüzde şöyle bir sahne canlandıralım: Sihirli bir sözle, birdenbire tüm insanların bütün yapay protezlerini ve yapay değişiklikleri yok ettiğimizi düşünelim; bütün gözlükleri ve lensleri, işitme aygıtlarını, yapay eklemleri, yapay dişleri, kalp pillerini, kemiklerdeki çivileri, insan bedenindeki bütün çelik ve plastik parçaları kaldırıp atalım ve gerdirilen yüzler ile estetik operasyonları geri döndürelim. Herkesin kendi doğal haliyle sergilediği böyle bir manzaranın ne kadar korkunç olacağını düşünebiliyor musunuz!

Şimdi bir adım daha atarak, başka bir sihirli sözle, tıbbın insanoğlunu ölümden koruyan bütün başarılarını silelim. Böylece kendimizi son derece korkutucu bir görüntünün karşısında bulabilirdik. Ama bu görüntü tamamen dürüst ve gerçek olurdu. Çünkü bu görüntü, insanların ruhlarının doğal ve gerçek resmi olurdu. Birçok tıbbi gelişme ve çaba bu görüntüye engel olmuştur. Ama ruhlarımıza ne olmuştur? İnsan ruhunda hiçbir şey değişmemiştir. Ruhlarımız, yine ölüdür, yine kör veya sağırdır, sadece bizler bunu görmeyiz. Bu nedenle dürüstlükten bu kadar büyük bir korku duyarız. İnsan, dış hileler ve yapay yöntemlerle, güzelliği ve gençliği bir yere kadar elde edebilir. İnsan eninde sonunda kendi gerçek iç görüntüsüyle karşılaştığı zaman da büyük bir dehşete kapılır. Ruhumuz üzerinde yapmamız gereken sürekli çalışma, bedenimize yaptığımız tekyönlü bakımdan çok daha önemlidir, çünkü bedenimiz geçicidir, bilincimiz ise kalıcı.

Romatizmal Rahatsızlıklar

Romatizma, çok kesin sınırları olmamakla birlikte, ağrılı doku değişimleriyle ortaya çıkan bir grup hastalık belirtisinin toplu adıdır. Bu rahatsızlık, öncelikle eklemlerde ve kaslarda görü-

lür. Romatizma, her zaman iltihaplanmayla bağlantılıdır. Bu belirti geçici veya kronik olabilir. Romatizma, dokularda ve kaslarda şişkinliğe, eklemlerde şekil bozukluklarına ve sertleşmeye yol açar. Hareket kabiliyeti ağrılarla o kadar sınırlanır ki, bu durum sakatlığa kadar gidebilir. Eklem ve kas şikayetleri, en şiddetli biçimde, dinlenme zamanlarından sonra ortaya çıkar ve hasta eklemlerini hareket ettirmeye başlayınca düzelir. Hareketsizlik, zamanla kaslarda zayıflamaya yol açar.

Hastalık genelde sabahları hissedilen bir sertlik ve eklemlerde ağrı ile başlar, sonraları şişlik ve kızarıklık da görülür. Eklemler, hastalıktan simetrik olarak etkilenir, ağrılar daha küçük eklemlerden büyük eklemlere doğru ilerler. Hastalığın gelişimi, gittikçe artan kasılma ve sertleşmeyle birlikte, sakatlığın artmasına yol açar. Buna rağmen, poliarterit hastaları (damarların iltihaplanma sonucunda tıkanarak, bölgeye kan gitmesine engel olması. ç.n.) az şikayet ederler, büyük bir sabır sergilerler ve ağrılara karşı şaşırtıcı bir kayıtsızlıkları vardır.

Poliarterit hastalığı, bizi hareket mekanizması ile ilgili bütün hastalıkların temel konusuna getirir; hareket/sakinlik, dolayısıyla, hareketlilik/katılık. Tüm romatizma hastalarının geçmişine baktığımızda, aşırı bir faaliyet ve hareketlilik görüyoruz. Bu kişiler, mutlaka fazla hareket gerektiren bir sporla uğraşmışlar, evde ve bahçede çok çalışmışlar, oldukça aktif yaşamışlar ve kendilerini başkaları için feda etmişlerdir. Bu tür aktif, hareketli ve durmadan çalışan insanlar, poliarterit nedeniyle sertleşip hareketsizleşmekte, böylece son aşamada sakatlık, onları kesin dinginliğe zorunlu kılmaktadır. Burada, çok fazla hareket, katılaşmayla telafi ediliyor gibi görünmektedir.

Bu yorum ilk bakışta şaşırtıcı olabilir, çünkü buraya kadar hep değişim ve hareketin gerekliliğinden bahsettik. Ancak, hastalığın insanı dürüstleştirdiğini hatırlarsak, bağlantıyı kurabili-

riz. Poliarterit durumunda bunun anlamı, bu hastalığa yakalanan insanların aslında katı ve hareketsiz insanlar olduğudur. Aşırı faaliyet ve hareketlilik, gerçekte sadece bedensel boyuttadır ve kişi tarafından bilinçteki hareketsizliği telafi etmek için kullanılmaktadır. Almanca'da hareketsiz kelimesinin, inatçı, sert, dik kafalı, dik bakmak ve ölmek sözcükleri ile akrabalığı vardır.

Bu kavramlar, psikosomatik olarak yarım yüzyıldan beri kişilikleri araştırılan poliarterit hastasının tiplemesine oldukça uygundur. Tüm araştırmacılar Poliarterit hastasının şu karakter nitelikleri üzerinde uzlaşmış durumdadırlar: "aşırı itinalı ve mükemmeliyetçi, ayrıca mazohist-depresif bir eğilimle kendini kurban etmeye derin bir ihtiyaç duymakta, aşırı ahlaksallıkla bağlantılı olarak abartılı bir yardım arzusu ve depresyona yatkınlığı var" (Bräutigam). Görüyoruz ki, bu hastaların geçmişinde görülen aşırı hareketlilik, aslında bilinçte yaşanan hareketsizlik ve katılığın bir telafisi ve ona karşı geliştirilen bir savunma mekanizmasıdır.

Romatizma hastalarının geçmişte özellikle savaş sporları ile ilgilenmiş olmaları, bu hastalıktaki başka bir problemi ortaya çıkartır: Saldırganlık. Romatizması olanlar, saldırganlıklarını hareketsel boyutta engelleyen, böylece enerjilerini kas bölgesinde kilitleyen kişilerdir. Bu hastalarda kas elektriğine ilişkin yapılan deneysel ölçümler, her tür uyarının kaslarda, özellikle de eklem kaslarında gerilime yol açtığını göstermiştir. Bu deneyler, romatizma hastalarının, bedensel tepkiye dönüşmeyi bekleyen saldırganlık dürtülerine zorla hakim olduklarını gösterir. Boşaltılamayan enerji, eklem bölgesinde tıkanarak, iltihaplanma ve ağrıya neden olur. Ağrı, daima saldırgan bir hareketin sonucudur. Saldırganlığı serbest bırakıp karşımdakine bir yumruk atarsam, kurbanımın canı acır, vurduğum yer

günlerce ağrır. Saldırganlığıma hakim olup, bunu kendime yönlendirirsem, bu kez kendi canım acır (kendine dönük saldırganlık). Kimin ağrısı varsa, bu ağrının gerçekte kime yöneltilmiş olduğunu düşünmesi gerekir.

Romatizma hastalıkları arasında çok özel bir hastalık belirtisi bulunur. Bu hastalıkta, dirsekteki sinirlerin iltihaplanması nedeniyle, hastanın eli yumruk biçimini alır (kronik epicondylopati). Burada yumruk halini alan el, engellenen saldırganlığı ve "bir kez olsun yumruğunu masaya vurma" arzusunun bastırılmasını ifade eder. Oysa açılmış bir el, barışa hazır olma durumunu gösterir. Birine el salladığımızda, karşımızdakine açık ve boş elimizi gösteririz, böylece sembolik anlamda, elimizde silah olmadığı ve barışçı bir amaçla ona yaklaştığımız anlaşılır. Aynı sembol, birine "el uzatmak" deyiminde de vardır. Tersine yumruk haline getirilmiş el ise, düşmanlık ve saldırganlık göstergesidir.

Romatizma hastasının, gösteremediği saldırganlık, onda bilinçdışı olarak aşırı suçluluk duygusu yaratır. Bu suçluluk da, onu büyük bir yardımseverliğe ve kendini feda etmeye yöneltir. Bu hastalık, özellikle, insan başkalarına hizmet etme olanağından mahrum kaldığında ortaya çıkar. Romatizma ile birlikte ortaya çıkan diğer belirtiler de, engellenen düşmanlık hislerinin tamamlayıcı göstergeleridir: Mide- ve bağırsak şikayetleri, kalp rahatsızlıkları, cinsel soğukluk/cinsel iktidarsızlık, korku ve depresyon. Bu hastalığın kadınlarda erkeklere oranla iki kat fazla görülmesi de, kadınların düşmanca dürtülerini bilinçli olarak yaşamakta kendilerini çok daha fazla engellediklerini gösterir.

Doğal tıp bilimi romatizmayı, eklemlerdeki bağ dokularında oluşan toksin birikimine bağlar. Birikmiş toksinler, çözülmeyen problemlerin, sindirilememiş, bilinçdışına atılarak birik-

tirilmiş konuların senbolüdür. Dinsel anlamda pehrizin çıkış noktası da budur. Organizma, dış beslenmeye kapatılarak, "kendi çöplüğünde" birikenleri yakmaya ve boşaltmaya zorlanır. Romatizma hastası da, problemlerine yaklaşmak istemediği için bu kadar sertleşip, hareketsizleşir. Bu kişi, kendini feda etme isteğini ve ahlak kurallarına boyun eğme arzusunu dürüst bir biçimde sorgulamaktan büyük bir korku duyar. Böylece, onun egoizmi, hareketsizliği, uyum konusundaki yeteneksizliği, hükmetme özlemi ve saldırganlığı, hep gölgede kalır. Bu da bedeninde açıkça görülebilen bir sertleşmeye ve hareketsizliğe neden olur. Bunun sonucunda, kişi hiç de dürüstçe olmayan hizmet etme görüntüsüne bir son vermek zorunda kalır.

Hareketsel Bozukluklar: Boyun Tutulması, Yazma Krampı

Bu rahatsızlıkların ortak belirtisi, kişinin normalde iradeye bağlı olan hareketler üzerindeki kontrolünü kısmen kaybetmesidir. Özellikle kişi gözetlendiğini hissettiğinde, yani insanlarda belli bir etki bırakmak istediği zaman, yaptığı şey üzerinde kontrolünü kaybeder. Boyun tutulmasında (Torticollis spasticus), kişi başını yavaşça veya hızla bir yöne doğru döndürürken, tutukluk ortaya çıkar. Genelde, birkaç saniye sonra boyun tutulması geçer ve baş yeniden normal haline döner.

Bu tür rahatsızlıkların, belli durumlara bağlı olması, bize problem n güvenlik-güvensizlik kutuplarıyla bağlantılı olduğunu gösterir. Tiklerin de dah l olduğu, bütün hareketsel bozuklukların altında, kişinin başkalarına karşı göstermeye çalıştığı yapay bir kendine güven yatar. Aslında bu kişiler, kendilerine karşı güvensizdir ve kendi üzerlerinde güç ve kontrolleri yoktur. Karşımızdaki kişinin gözlerinin içine bakabilmek, eskiden beri, cesaret ve mertliğin işareti sayılır. Boyun tutulmasında ise

başın yana dönük bir şekilde kalması, korkuyu ifade eder. Kişi, bu şekilde, çatışmayla karşılaştığında, ona bakmaktan kaçınır, böylece problemleri ve beğenmediği şeyleri göremediği tarafta bırakarak onlardan kurtulduğunu zanneder.

Bedenin dik bir şekilde durması, insanı dünyadaki gerekliliklerle ve mücadelelerle göz göze gelmeye zorlar. "Birine kafa çevirmek" deyimi de yukarıdaki gerçeği anlatır ve kişinin bu insanla hissettiği çatışmadan kaçındığını ifade eder.

Yazı yazarken ortaya çıkan veya piyanistler ile kemancılarda rastlanan parmak krampları da benzer nedenlerden kaynaklanır. Bu hastalarda, aşırı hırslı ve iddialı bir kişilik olduğu görülür. Bu kişiler, kendi içlerinde, toplumsal bir yükseliş için büyük bir mücadele verdikleri halde, dışarı karşı sahte bir alçakgönüllülük sergilerler. Oysa, başarılarıyla (güzel yazı, güzel müzik) insanları etkilemek isterler. Parmaklarına giren kramp ise gerçek durumlarını açığa vurur; "gerçekte, yazacak hiçbir şeyleri yoktur."

Tırnak Yeme

Tırnak yemek, aslında hareketsel bir bozukluk olmamakla birlikte, dışarıdan bu gruba olan benzerliği açısından burada ele almak istiyoruz. Tırnak yemek de, kişinin kendi ellerinin gücünü bastırma amacıyla uyguladığı bir kontroldür. Bu belirti, daha çok çocuklar ve gençlerde ortaya çıkmakla birlikte, bazı yetişkinler de onyıllar boyunca tedavisi gerçekten zor olan bu belirti ile uğraşmak zorunda kalırlar. Tırnak yemenin arkasında yatan ruhsal nedenler gayet açıktır ve bu bağlantıyı bilmek, çocuklarında bu belirtiye rastlayan anne babalara oldukça faydalı olabilir. Çünkü bu durumda, yasaklamak, tehdit etmek veya cezalandırmak çocuğa karşı verilecek en yanlış tepkilerdir.

İnsanlardaki "tırnak" hayvanlardaki "pençe"nin karşılığıdır. Pençeler, öncelikli savunma ve saldırı aletleridir, saldırganlığın silahlarıdır. *"Pençelerini göstermek", "dişlerini göstermek"* ile aynı anlamda kullanılır. Birçok yırtıcı hayvan hem pençesini, hem dişlerini silah olarak kullanır. Tırnak yemenin anlamı ise, kendi saldırganlığını iğdiş etmektir! Tırnaklarını yiyen kişi kendi saldırganlığından korkar ve bu nedenle sembolik anlamda silahlarını zararsız hale getirir. Kişi, tırnağını yiyerek, saldırganlığını bir ölçüde tüketmiş olsa da, önemli olan, saldırganlığını sadece kendisine yöneltmiş olmasıdır: Kişi kendi saldırganlığını yemektedir!

Tırnak yeme hastalığı olan kadınlar, bu yüzden çok üzülür ve sıkıntı duyarlar, çünkü diğer kadınların uzun ve kırmızı ojeli tırnaklarına büyük bir hayranlıkla bakarlar. Oysa, uzun ve kırmızı ojeli tırnaklar, saldırganlığın çok açık bir göstergesi ve sembolüdür. Bu tırnaklara sahip bir kadın, saldırganlığını açıkça göstermekten çekinmemektedir. Ancak, bu tırnakları kıskanmak ya da böyle tırnaklara sahip olmayı istemek de, bu kadar açık bir biçimde saldırgan olabilmeye duyulan arzuyu ifade eder.

Bir çocuk tırnaklarını yiyorsa, içindeki saldırganlığı dışarıya vurmak konusunda kendine güvensizlik duyduğu bir dönem geçiriyor demektir. Bu noktada, anne babaların, yetiştirme biçimlerinde ve kendi davranışlarında saldırganlığı ne kadar bastırdıklarını düşünmeleri gerekir. Çözüm olarak, aile, çocuğa, saldırganlık hislerini suçluluk duymaksızın dönüştürme cesareti vermeli ve bu olanağı bulabileceği bir yaşam alanı sağlamalıdır. Aslında çocuk tırnağını yiyorsa, çocuğun ailesinin de saldırganlıkla ilgili problemi var demektir. Bu nedenle, yukarıda anlatılan tedbirler, bu tür ailelerde korku uyandırır. Ancak aileler, kendilerini değiştirmeye hazır olmadıkları ve

kendilerini sorgulamadıkları sürece, çocuklarının bu rahatsızlıkları hakkında şikayette bulunmaya hakları yoktur. Çocuktaki rahatsızlıkların suçlusu aile olmayabilir, ama unutmayalım ki, çocuklar rahatsızlıklarıyla ailelerinin problemlerini yansıtırlar. Eğer bir çocuk, ailesinin korkularına saygı duyup, saldırganlığını bastırmak yerine, bunu dönüştürüp, kendi kişiliğini korumayı öğrenirse, tırnak yeme problemini çözmüş sayılır.

Kekeleme

Konuşma, akışkan bir kavramdır. Bazıları için "çok *akıcı* bir konuşma tarzı var" deriz. Kekemelerde, konuşma akmaz. Bir şeyin akması için genişliğe, alana ihtiyaç vardır. Oysa kekeme olan kişi, konuşmanın akışını, boğazındaki bir darlık nedeniyle engeller. Daha önce, darlık ve korkunun bağlantılı olduğundan bahsetmiştik. Kekeme olan kişide korku boyunda yerleşir. Boyun, beden ile baş, yani aşağısı ile yukarısı arasındaki bağlantı ve geçittir.

Migren bölümünde aşağısı ve yukarısının temsil ettiği sembolleri hatırlayalım. Yine sembolik anlamda kekeme olan kişi, aşağıdan yukarı çıkan, yani bilinçaltından bilinçüstüne çıkmaya çalışan konuları çok sıkı kontrol etmek ister. Bu amaçla, bir geçit oluşturan boynunu mümkün olduğunca daraltır. Bu, eski kalelerde gördüğümüz tipik savunma prensibidir: Sadece küçük, iyi kontrol edilen geçişlerle kaleyi korumak. Doğal olarak bu tür dar geçişler her zaman tıkanıklık yaratır ve akışı engeller. Kekeme boğazını kontrol altında tutar, çünkü aşağıdan yukarı çıkıp, bilincine yükselecek şeylerden korkmaktadır, bu konuları boğazında boğarak yok etmeye çalışır.

Kekeme olan kişi, boynundan aşağıda kalan bütün bedenini masum olmayan cinsel alan ilan ettiğinden, vücudunu tehli-

keli bölge, başını ise temiz olan tek bölge olarak kabul eder. Migren hastası gibi, kekeme de cinselliğini başına iter, kendini serbest bırakmaz ve bedensel istek ve dürtülere açmaz. Ama bu durum devam ettiği sürece, alttan gelen baskılar da artar. Sonuçta, kekemelik kişinin iletişim kurmasına ve biriyle beraber olmasına engel olur, böylece bir kısır döngü oluşur.

Kekeleyen bir çocuk da, bastırdığı bir şeyi dışarı çıkartmaya korkuyor demektir. Bunun bir yetişkinde ya da çocukta ortaya çıkması aynı anlamı taşır: Kekeme olan kişi, içinden geleni açıkça söyleyemez. Konuşma, bir ifade aracıdır. Kekeme içindekini ifade etmekten korkar ve ona baskı yapar. Ancak kekeme olan kişi, bir kez kendini açmayı başarırsa, onda seks, saldırganlık ve konuşma şiddetle akmaya başlar. Konuşulmayan her şey konuşulduğunda kekelemeye gerek kalmaz.

12
Kazalar

Birçok insan, kazaları da hastalıklarda kullandığımız yöntemle yorumlamamıza şaşırmaktadır. Herkes, kazanın hastalıktan farklı olduğunu, dışarıdan gelen bir olay olduğunu ve kazaya uğrayan insanın bunda bir suçu olmadığını düşünür. Bütün bu tartışmalar, düşüncelerimizin genelde ne kadar karmaşık ve yanlış olduğunu tekrar tekrar bize gösterir. Varoluşumuzun ve yaşantımızda öğrendiğimiz her şeyin tüm sorumluluğunu üzerimize almak, bizlere son derece zor ve sevimsiz gelir. Sürekli olarak, suçu dışarıya yansıtma olanakları ararız. Genelde bilimsel çabalar da, bu yansıtmalara destek vermeyi ve kuralına uydurmayı hedefler. "İnsani" açıdan bunu anlayabiliriz. Ancak bu kitap, gerçeği arayanlar ve hedefe sadece kendini dürüstçe tanıyarak ulaşabileceğini bilenler için yazılmıştır. "Kazalar" gibi önemli bir konuda ise korkakça davranmamız mümkün değildir.

Bir olayda, *her zaman*, görünürde dışarıdan gelen ve olayın "nedeni" olarak yorumlayabileceğimiz bir şey vardır. Bu görünürdeki neden, üşütmede bakterilerdir, bir araba kazasında ise alkollü bir sürücü olabilir. İşlevsel anlamda mutlaka bir açıklama bulunur. Bu durum, olanların içerik anlamını yorumlamamıza engel değildir.

Titreşimde uyum kanunu, bir ilgi kurmayacağımız hiçbir şeyle iletişime girmememizi sağlar. Örneğin bir resim yapmak için, tuval ve boyaya ihtiyaç duyarız. Ama bunlar resmin nedeni değillerdir. Sadece sanatçının içindeki resmi şekilsel olarak gerçekleştirmesine yardımcı olan maddesel aracılardır. Resmi yorumlarken boyalar, fırça veya tuvali gerçek nedenler olarak öne sürmek aptalca olur.

İnsan, "hastalıkları" çağırdığı gibi kazaları da çağırır ve bunu yaparken, hiçbir şeyi "neden" olarak kullanmaktan korkmaz. Oysa her şeyin sorumluluğu bizdedir ve bunun bir istisnası yoktur. Eğer biri sıkıntı çekiyorsa, kendisi yüzünden sıkıntı çeker. Herkesin içinde, eylemi yapan ile eylemin kurbanı olan bir aradadır. İnsan, bu ikisini kendi içinde keşfetmediği sürece, iyileşmesi mümkün değildir. Kişinin, dışarıya yansıttığı hayali bir nedene kızma derecesi, onun aslında içindeki eylemciye ne kadar düşman olduğunu gösterir. Burada kişi, kendini göremez ve iki farklı kişiyi "bir" olarak algılayamaz.

Kazaların, insanlar tarafından bilinçdışı olarak oluşturulduğu bilgisi, yeni değildir. Freud, "Günlük yaşamın psikopatolojisi" isimli çalışmasında, unutma, konuşurken hata yapma ve eşyaların yerini karıştırma gibi olguların yanı sıra, kazaların da bilinçdışı bir niyetin sonucu olduğunu anlatmıştı. O zamandan beri, psikosomatik araştırmalar da, istatistik anlamda bir "kaza kişiliği"nin varlığını kanıtlamıştır. Bundan anlaşılan, çatışmalarını kaza şeklinde işlemeye eğilimli, belirgin bir kişilik yapısı olduğudur. Alman Psikolog K. Marbe, 1926'da yayınladığı, "Kazaların ve İş Hasarlarının Uygulamalı Psikolojisi" isimli incelemesinde, şu gözlemine yer vermişti: "Başından kaza geçmiş olan bir insan, büyük bir olasılıkla, hiç kaza kurbanı olmamış bir insana göre, yaşantısının devamında daha fazla kazaya uğrar."

Alexander'in psikosomatik tıp hakkında 1950'de çıkan temel eserinde, bu konuya ilişkin şu açıklamayı buluyoruz: "Connecticut'taki araba kazalarına ilişkin yapılan araştırmaların gösterdiği sonuçlara göre, 6 yıllık bir sürede, bir kazaya karışan toplam sürücülerin sadece % 3,9'u, toplam kazaların % 36, 4'ünü gerçekleştirmiştir. Ayrıca, çok sayıda kamyon sürücüsü ile çalışan büyük bir firma, araç kazalarının maliyetinden ra-

hatsız olarak, kazalar hakkında araştırma yaptırdı. Birçok etkenin yanı sıra, kamyon sürücülerinin tek tek kaza geçmişi de araştırıldı ve en çok kaza yapan sürücüler farklı işlere yerleştirildi. Bu çalışmayla, kaza sıklığı başlangıçtaki değerin beşte birine kadar düşürüldü. Ancak araştırmadan elde edilen en ilginç bilgi, çok kaza yapan sürücülerin, kaza alışkanlıklarına yeni işlerinde de devam etmeleriydi. Bu bize, *kazaya eğilimli insanlar* diye bir olgunun varlığını ve bu kişilerin kaza eğilimlerini, çalıştıkları her alanda ve günlük yaşamlarında sergilediklerini göstermektedir." (Alexander, Psikosomatik Tıp)

Alexander'ın vardığı sonuç şudur: "Çoğu kazada, bilinçdışı bir niyet unsuru bulunmaktadır." Daha eski psikoanalitik yazınlara göz attığımızda, bizim kazalara bakış açımızın hiç de yeni olmadığını ve belirli bilgilerin, toplum genelinin bilincine yükselmesinin çok uzun zaman aldığını görebiliriz.

İncelememizin devamında, belli bir kaza kişiliğinin tanımlaması bizi daha az ilgilendirecektir. Biz daha çok yaşantımıza giren kazanın yorumlanmasıyla ilgileneceğiz. İnsan tipik bir kaza kişiliği taşımasa da, kazalar, hissetmek ve öğrenmek isteyene bir şeyler anlatabilirler. Eğer bir insanın yaşamında kazalar artmışsa, kişi problemlerini bilinciyle çözememiş, bu nedenle de zorunlu öğretim kademesi yükselmiş demektir. Kaza, insanın davranış biçimini direkt olarak ve aniden etkileyerek, o güne kadar gittiği yoldan şüphe duymasına yol açar. Kaza, insanın yaşamında bir duraktır ve bu anlamda yorumlanmalıdır. Kişi, kazanın bütün seyrini bir tiyatro gibi incelemeli ve sürecin tüm yapısını anlamaya çalışmalıdır. Kaza, kişinin kendi problemlerinin bir karikatürüdür - her karikatür gibi isabetli ve bir o kadar da dokunaklıdır.

Trafik Kazaları

"Trafik kazası" o kadar soyut bir genel kavramdır ki, bunu bir bütün olarak yorumlamak olanaksızdır. Bir trafik kazasının neyi ifade ettiğini anlamamız için, belli bir kazada neler olduğunu özel olarak incelememiz gerekir. Trafik kazalarının genel tanımlamasını yapmak ne kadar zorsa, kazaları tek tek inceleyerek onları yorumlamak da o derece kolaydır. Bunun için sadece, kazayı yaşayan kişinin kazanın seyri hakkında anlattıklarını dikkatlice dinlemek yeterlidir. Konuşmalardaki çift anlamlılık her şeyi ele verir. Ancak birçok insan, konuşmadaki bağlantıları dinlemeyi başaramaz. Bu nedenle, kazalarla ilgili tedavilerde, kişinin belli bir cümleyi, kendisi bir şeyleri fark edene kadar tekrar etmesini isteriz. Böyle bir durumda, insanların konuşma dilini nasıl bilinçdışı olarak kullandıklarını ve konu kendi problemleri olduğunda kendilerini nasıl işin içinden sıyırdıklarını şaşkınlıkla izleriz.

Yaşantımızda da, tıpkı trafikte olduğu gibi, *yoldan çıkabiliriz - patinaj yapabiliriz - kontrolü kaybedebiliriz - fren yaptığımızda duramayız - birine çarpabiliriz* vs. Burada yorumlanacak pek bir şey kalmaz, dinlemek yeterlidir.

Şu soru sık sık sorulur: "Kazada suçlu kimdi?" Bu soruya; "doğru zamanda fren yapamadım" cevabı verilmişse, kazayı yapan kişi yaşantısındaki bir gelişmeyi (örneğin işini) öylesine hızlandırmıştır ki, gelişmenin kendisi tehlikeli hale gelmiştir. Bu kaza, onun yaşantısında hızlandırdığı her şeyi gözden geçirmesi ve tempoyu azaltması için bir davet olarak görülmelidir. "Suçlu kimdi?" sorusuna: "Onun yoluma çıktığını kesinlikle görmedim" cevabı verilmişse, kişi yaşantısında gerçekten çok önemli bir şeyi görmeyi atlamıştır. Öndeki arabayı sollama denemesi bir kazayla sonuçlanırsa, kişi yaşantısındaki bütün sollama girişimlerini yeniden düşünmelidir. Direksiyon

başında uyuyakalan bir kimse, hoş olmayan bir şekilde uyandırılmadan önce, kendi yaşantısında da uykudan uyanmalıdır. Hemen her zaman trafik kazaları, diğer insanlarla yoğun bir yakınlaşmaya yol açar -bazen yakınlaşma çok fazla olabilir-, ancak bu yakınlaşma hep saldırgan bir yoldan gerçekleşir.

Burada, çok sık rastlanan somut bir kaza örneğini daha ele almak istiyoruz. Bir kavşakta, kendi yönlerinde giden iki araç, büyük bir hızla birbirine çarpar ve araçlardan biri kaldırıma fırlayarak, dört tekerleği havada, olduğu halde orada kalır. İçindeki insanlar bağırırlar, yardım isterler. Sonunda kazazedeler araçtan çıkartılır ve hafif yaralı olarak hastaneye kaldırılırlar. Bu kazayı şöyle yorumlayabiliriz: Bu kazayı yaşayan insanların hepsi, yaşantılarında seçtikleri yoldan devam etmeyi istedikleri bir evreden geçmektedirler. Sadece trafikte değil, yaşamlarımızda da kavşaklar vardır. Kazaya uğradığımızda düz bir yolda gidiyor olabiliriz. Düz yol, alışkanlıkla takip ettiğimiz yaşam kurallarını temsil eder. Yolumuzda düz bir seyir halindeyken kazaya uğramamız ise, hayat yolunda bir değişiklik yapma gereğini gözden kaçırdığımız anlamına gelir. Hayatta her yön ve her kural, kendini gerçekleştirdiği zaman, bir değişiklik gerektirebilir. Doğru olan her şey, zaman gelir yanlış olur. İnsanlar genelde, geçmişi korumak adına kurallarını korurlar. Ancak bu, bir bahane olamaz. Bir bebek için, çocuk bezine kirletmek kuraldır ve doğrudur, ama beş yaşında hâlâ altına yapıyorsa, hiçbir kural bunu haklı gösteremez.

Bir değişimin gerekliliğini doğru zamanda fark etmek, insan yaşamındaki en büyük zorluklardan biridir. Kişi, yolunu bilinçli olarak sorgulamaktan ve onu değiştirmekten korkar; istediği halde cesaret edemez. Değiştirmemiz gereken, zamanı dolmuş bir beraberlik, bir meslek veya bir dünya görüşü ola-

bilir. Hepsinde insan alışkanlıklarından kurtulma isteğini bastırır. Bu yaşanmayan istek, bilinçdışı bir arzuyla gerçekleştirilme arayışına girer. İşte bu gerçekleşme, bilinç tarafından "dışarıdan geliyormuş gibi" yaşanır: Araç yoldan fırlar ve bir araba kazası gerçekleşir.

Kendine karşı dürüst olan insanlar, böyle bir kazadan sonra, gerçekleri kendilerinde görürler. Gerçekte bir insanın başına sadece olmasını istediği şeyler gelir. Bilinçdışı çözümler başarılıdır, ancak problemi tamamen çözmezler. Problemler ancak bir bilinçlenme adımı ile çözülebilir. Bilinçdışı çözüm bize sadece maddesel bir gerçekleşme sunar, bilgi verir, ama problemi çözemez. Örnekte de gördüğümüz gibi, kaza burada sadece, bilinçdışı problemlere kanal açan bir dış olaydır. Ruhun bir yardım çağrısıdır ve kişiyi dürüstleştirir.

Ev ve İş Kazaları

Trafik kazalarında olduğu gibi, diğer kazaları da sorgulayabilmek için, tek tek ele almak gerekir. Özellikle yanıklar önemli şeyler ifade ederler. Bununla ilgili deyimler de, ateşi ve yanmayı hep ruhsal süreçlere bağlarlar: *Bir şeyden ağzı yanmak - ateşle oynamak - birisi için kendini ateşe atmak* vs.

Ateş tehlikedir. Yanmak, kişinin bir tehlikeyi doğru tahmin edemediğinin, yani tehlikeyi göremediğinin işaretidir. Yanmalar, bizi tehlikeli bir şeyle oynadığımız konusunda uyarırlar. Bunun dışında, ateşin aşk ve cinsellik konularıyla da bağlantısı vardır.

Yanma olaylarında önce deri, yani kişinin sınırları etkilenir. Sınırların yara alması her zaman, "ben"in sorgulanması anlamına gelir. "Ben" ile kendimizi sınırlarız ve aşkı da işte bu sınırlama engeller. Sevebilmek için, ben-sınırlarımızı açmamız ge-

rekir. Ancak bu şekilde, ateşi başlatabiliriz ve sınırlarımızı yakabiliriz. Kendi içindeki ateşe izin vermeyen birinin başına dışarıdan bir yanma kazası gelebilir ve kişinin derisini yakabilir. Bu şekilde kişi, zorla sınırlarını açar ve yaralanabilir hale gelir.

Dışa karşı sınırımızı oluşturan derinin yara aldığı bütün yaralanmalarda, aynı semboller geçerlidir. "Düşmek" ve "sendelemek" konusunu yorumlamak için, kaza sonucu bedende yara alan bölgeye bakmak gerekir. Örneğin kaza sonucunda, kişi bir beyin sarsıntısı geçirirse, bu kişinin düşünce sistemi tamamen sarsılır ve bu sistem şüpheli hale gelir, öyle ki kişi düşünce sistemini mutlaka sorgulamalıdır. Bu tür durumlarda yaralı, dik oturamaz, hemen başı ağrır. Böylece başın ve düşüncelerin o zamana kadarki hakimiyeti kişinin elinden alınmış olur, düşünmek ağrı verdiği için hasta mecburen bedenine döner ve onu hisseder.

Kemik Kırılması

Kemikler, istisnasız olarak hep aşırı hareketlilik durumlarında, mekanik bir dış etken nedeniyle kırılır (örneğin araba, motor veya spor kazaları). Kırık, kişiyi acilen uzun bir dinlenmeye zorlar. Her kemik kırılması, aslında o zamana kadar devam eden hareketliliğin ve etkinliğin kırılmasıdır. Bu mecburi dinginlik ve hareketsizlik döneminde, kişi kendini yeniden yönlendirmelidir. Kırılma, kişinin eski ile bağlantısını keserek yeni bir şeyi görmesini sağlamaya çalışır; ona, sahip olduğu gelişim çizgisinde göremediği bir sonu göstermek için çabalar.

Kemik, insan bedeninde sağlamlığın, bize şeklimizi veren ölçülerin ve aynı zamanda hareketsizleşmenin (kireçlenme) prensibidir. Kişi, ruhsal anlamda ölçülerde aşırı katılaşır ve bunu fark etmezse, bu durum kemik kırılmasıyla fiziksel boyuta

yansır. Böylece kazaya uğrayan kişi iyice katılaşır, sertleşir ve eğilip bükülemez. İnsan, yaşlandıkça, ilke ve prensipleri konusunda sert bir tutum izler ve ruhsal uyum yeteneğini kaybeder. Buna paralel, kemiklerde kireçlenme hızlanır, kemiklerin kırılma tehlikesi artar. Bunun zıt kutbu olarak, esnek kemikleriyle küçük bir çocuğu düşünebiliriz. Doğal olarak küçük çocuğun, onu katılaştıracak birtakım ölçüleri ve kuralları yoktur.

13

Ruhsal Hastalık Belirtileri

Bu başlık altında, "ruhsal" olarak tanımlanan ve sık rastladığımız bazı rahatsızlıkları ele almak istiyoruz. Bizim bakış açımız içerisinde, böyle bir tanımlama doğal olarak anlamsız kalmaktadır, çünkü hastalıkların bedensel ve ruhsal belirtileri arasına net bir çizgi çizmek mümkün değildir. Her hastalık belirtisinin ruhsal bir içeriği vardır ve bu içerik kendini bedenimiz aracılığıyla dışarı vurur. Korku ve depresyon da, gerçekleşmek için bedeni kullanırlar. Ruhsal ve bedensel hastalıklar arasında görünürdeki farklılaşma, bir organ bozukluğu ile bir kişilik değişimini karşılaştırdığımızda daha iyi görülür. Ancak, bu iki uç noktadan orta noktaya doğru geldikçe hastalık türleri arasında bir ayırım çizgisi bulmak zorlaşır. Aslında en uç noktalar bile, bedensel ve ruhsal hastalık şeklinde bir ayırımı haklı çıkartmaz, ikisi arasındaki tek fark, belirtinin dışarı vurulma biçimidir.

Biz bu ayırıma gerek duymuyoruz, çünkü bizim teorimiz bütün hastalık belirtilerine uygulanabilir ve istisnaya ihtiyacı yoktur. Belirtiler, çok farklı biçimde olsalar da, yaptıkları hep aynıdır: "Bedeni kullanarak, arka plandaki bilinçlilik içeriklerini insan için görülür ve öğrenilebilir hale getirmek." Şekli ne olursa olsun, belirtilerin yaşanması bilinçte gerçekleşir. Birinci bölümde, kişisel olan her şeyin bir belirti olduğuna, hasta veya iyi olmayı sağlayanın, kendi kişisel değerlendirmemiz olduğuna işaret etmiştik. Bu olgu, ruhsal olarak nitelendirilen rahatsızlıklar için de geçerlidir.

Burada, *normal* ve *anormal* davranışlar olduğu düşüncesinden vazgeçmeliyiz. Normallik sadece, bir şeyin istatistik olarak

sıklıkla oluştuğunu anlatan bir ifadedir, dolayısıyla bir değer ölçüsü olamaz. Bir halüsinasyon, diğer bir algılamaya oranla daha gerçek ya da daha hayali değildir. Onda sadece toplumun onayı eksiktir. "Ruhsal hastalığı" olanlar da, bütün diğer insanlarla aynı psikolojik kanunlara göre yaşarlar. Örneğin onlar da, diğer insanlar gibi, kendi saldırganlık gölgelerini çevrelerine yansıtırlar. Sonuçta, her yansıtma bir hayaldir. Bu nedenle bir hayalin, ne zaman normal ne zaman hastalık olduğunu sormak boşunadır.

Ruhsal anlamda hasta olmak ve ruhsal anlamda sağlıklı olmak, bilinçlenme ile gölge arasındaki çizginin iki uç noktasıdır. İnsan, kendi gölgesini yaşamasını sağlayan bütün kanalları ve alanları kapatırsa, insanın gölgesi, kişilik üzerinde bütün hakimiyeti ele geçirir. Bu kez, bilincin o zamana dek hükmetmiş olan bölümleri tamamen bastırılır. Böylece kişilik tersine döner.

Psikoz (Bkz. not 8) da insanı dürüstleştirir, çünkü bu rahatsızlık, kişinin o zamana kadar ihmal ettiği veya kaçırdığı her şeyi, çevresine korku yaratacak bir yoğunlukla telafi eder. Bu, yaşanmış olan tekyönlülüğü yeniden dengeye getirme çabasıdır. Ancak bu çabada, aşırı uçların sürekli yer değiştirmesi durumundan hiçbir zaman dışarı çıkamama tehlikesi bulunur. Ortayı ve dengeyi bulmakta yaşanan bu zorluk, özellikle manik-depresif[14] belirtilerde açık biçimde kendini gösterir. Psikozda kişi, gölgesini yaşar. Delilik, seyredenlerin gözünde eskiden beri büyük bir korku ve çaresizlik hissi uyandırır, çünkü onlara kendi gölgelerini hatırlatır. Deli, hepimizin içinde bulunan bir kapıyı, bilinç cehenneminin kapısını bizlere açar. Bu kişilerde görüldüğü gibi, gölgenin güçlü bir biçimde bastırılması, sonunda gölgenin şiddetle patlamasına neden olur.

14. Manik-depresif, aşırı coşku ve uyarılma (mani) durumu ile melankoli nöbetlerinin birbirini izlediği bir psikoz türüdür. (ç.n.)

İlgi duyan bir gözlemci, bu kitapta tekrar tekrar anlatılan iki kuralı gözönünde bulundurduğu takdirde, bu bölümde yer alan belirtileri yorumlarken de hiçbir güçlükle karşılaşmayacaktır:

1. Hastanın, dışarıda yaşadığı her şey, kendi gölgesinin bir yansımasıdır (örneğin sesler, saldırılar, birini takip etme, hipnotize etme, öldürme niyeti vs.).
2. Ruhsal davranışlar, yaşanmayan gölgenin zorla gerçekleştirilmesidir.

Ruhsal belirtiler, yoruma gerek bırakmazlar, çünkü bunlar zaten problemi direkt olarak ifade ederler, dönüşüm için bedeni kullanmazlar. Biz bu çerçevede, üç farklı örnek vermek istiyoruz. Bunları seçmemizin nedeni, yaygın olarak görülmeleri ve ruhsal alanda değerlendirilmeleridir; depresyon, uykusuzluk ve ruhsal bağımlılıklar.

Depresyon

Depresyon, moral bozukluğu ve isteksizlik duygusundan, her şeye karşı ilgisizliğe kadar uzanan belirtilerin tamamına verilen isimdir. Bu belirtilerle birlikte, depresyonda, birçok bedensel rahatsızlık da ortaya çıkar; yorgunluk, uyku bozuklukları, iştahsızlık, peklik, baş ağrısı , kalp çarpıntısı, kadınlarda adet görmeye ilişkin bozukluklar gibi. Depresif kişi, güçlü bir suçluluk ve aşağılama duygusuyla kendine acı çektirir ve sürekli olarak tekrar iyileşmeye çalışır. Depresyon sözcüğü, Latince "bastırmak" ve "ezmek" anlamına gelen *deprimo* kelimesinden gelir. Bu kavram, depresif kişinin, hangi etkenden dolayı ezilmiş, bunalmış hissetiği veya neleri bastırdığı sorularını akla getirir. Bunun cevabı olarak üç farklı konuyu gösterebiliriz:

1. Saldırganlık. Daha önce, dışarıya yönlendirilmeyen saldırganlığın, bedensel problemlere dönüştüğünü söylemiştik. Bu-

nun dışında bastırılmış saldırganlık, ruhsal alanda da depresyona neden olur. Saldırganlığın bastırılması, suçluluk duygusuyla birlikte, birçok bedensel hastalığa yol açar. Yine saldırganlığın, yaşam enerjisi ve etkinliğin değişik bir şekli olduğunu daha önceki satırlarda açıklamıştık. Bu nedenle, korkuyla saldırganlığını bastıran bir insan, aynı zamanda, enerjisini ve etkinliğini de bastırır. Psikiyatri, depresifleri herhangi bir etkinlikle tedavi etmeye çalışırken, hasta bunu endişe verici bulur. Kişi, açıkça kabul görmeyen, onaylanmayan her şeyden kaçar ve hatasız bir yaşam sürerek, saldırgan ve yıkıcı dürtülerini örtbas etmeye çalışır. Saldırganlığın kendine yönlendirilmesi, en açık ifadesini intiharda bulur. Kendini öldürme niyetinde olan bir insan için, her zaman bu öldürme dürtüsünün gerçekte kime yönelik olduğu sorusunu sormak gerekir.

2. Sorumluluk. İntihar konusundan da anlaşılacağı gibi depresyon, sorumluluğu reddetmenin en aşırı biçimidir. Depresif kişi, eylemde bulunmaz, bitkisel hayat yaşar, canlıdan çok ölü gibidir. Özellikle, kişi, yeni bir yaşam evresine, yeni bir döneme girmek zorunda kalırsa, sorumluluk almaktan duyulan korku ön plana geçer, örneğin doğum sonrası depresyonunda.

3. Vazgeçme - Yalnızlık - Yaşlılık - Ölüm. Birbiriyle yakından bağlantılı olan bu dört kavram, konunun en önemli içeriğini oluşturur. Depresyonda, hasta, hayatın ölüm tarafındaki kutbuyla özdeşleşmeye zorlanır. Kendini hareket, büyüme, sosyallik ve iletişim gibi yaşama ait her şeyden mahrum bırakır. Bunun sonucunda, duygusuzluk, donukluk, yalnızlık ve ölüm düşüncesi ortaya çıkar. Bu ölüm düşüncesi aslında, hastanın kendi gölgesidir.

Bu hastadaki çatışma, hem yaşam, hem de ölüme karşı aynı büyüklükte bir korku duymasıdır. Etkin bir yaşam, suçluluk ve sorumluluk gerektirir, oysa hasta bundan kaçar. Sorumluluk almak, aynı zamanda yansıtmalardan vazgeçmek ve yal-

nızlığını kabul etmek demektir. Hasta bundan da korktuğu için, sarılacağı insanlara ihtiyaç duyar. Sarıldığı yakın bir insandan ayrılmak veya böyle bir yakınının ölümü de, hastada yeni bir depresyon yaratır. Çok yalnız kalır - oysa yalnız kalmak ve sorumluluk almak istememektedir. Bu kişi ölümden çok korktuğu için, yaşamın şartlarını da kavrayamaz. Depresyon kişiyi dürüstleştirir: Yaşama ve ölme yeteneksizliğini görünür hale getirir.

Uykusuzluk

Kısa veya uzun süreli olarak uykusuzluk şikayeti olan insanların sayısı çok fazladır. Uyku ilacı kullanımı da aynı derecede fazladır. Yemek ve cinsellik gibi uyku da, insanın temel dürtüsel gereksinimlerinden biridir. Yaşamımızın üçte biri uykuda geçer. Hem hayvanlar hem de insanlar için, güvenli, kuytu ve rahat bir uyuma mekânının çok büyük bir önemi vardır. Uyku ile ilgili rahatsızlıklara, büyük bir huzursuzlukla karşı koyarız ve uykudan mahrum kalmayı en büyük tehditlerden biri olarak algılarız. İyi bir uyku, genelde birçok alışkanlıkla bağlantılıdır: Belirli bir yatak, belirli bir uyuma pozisyonu, belirli uyku saatleri vs. Bu alışkanlıklarda bir değişiklik, uyku bozukluklarına neden olabilir.

Uyku, çok özel bir olgudur. Hepimiz, kimseden öğrenmediğimiz halde uyuruz ve nasıl oluştuğunu bilmeyiz. İnsan, yaşantısının üçte birini içinde geçirdiği bu bilinçlilik durumu hakkında hemen hemen hiçbir şey bilmemektedir. Uykuya özlem duyarız, ancak bazen de uyku ve rüyalardan gelen tehditler algılarız. Bu tür korkuları: "Sadece bir rüyaymış" diyerek savuştururuz. Oysa, kabul etmemiz gerekir ki, rüyayı da tıpkı gündüz hissettiğimiz gibi bir gerçeklik ile yaşarız. Bu durumda, gündüz yaşadıklarımız da bir rüya olabilir. Sonuçta her iki dünya da bizim bilincimizde gerçekleşir.

Gündüz yaşanan hayatın, rüya yaşantımıza göre daha gerçek olduğu inancı nereden gelmektedir? Bilinçliliği oluşturan her deneyim aynı derecede gerçektir - kişinin onu rüya, hayal veya gerçek olarak adlandırması fark etmez. Bir an için gündüz yaşananlar ile rüyada yaşananların yer değiştirdiklerini düşünelim, rüyada yaşadıklarımızın sürekli hayatımız olduğunu, ancak bu hayatın, gündüz yaşantısıyla kesintiye uğradığını hayal edelim.

"Wang, rüyasında bir kelebek olduğunu görmüştü. Çimenlerde, çiçeklerin üzerinde oturuyordu. Bir yerden başka bir yere uçup duruyordu. Sonra uyandı. Kendisinin, rüyasında kelebek olduğunu gören Wang mı, yoksa rüyasında Wang olduğunu gören bir kelebek mi olduğunu artık bilemiyordu."

Ne rüyanın, ne de gündüz yaşananların daha gerçek olmadığını anlamak için, bu tür yer değiştirmeler iyi bir alıştırmadır. Uyanık olmak ve uyumak, gündüz ve rüya bilinci zıt kutuplardır ve birbirlerini tamamlarlar. Uyanık olmak, yaşamak, etkinlik kavramları gündüz ve ışığın karşılığıdır; karanlık, sessizlik, bilinçdışı ve ölüm ise gecenin karşılığıdır.

Benzeşmeler

Yang	Yin
Eril	Dişi
Sol beyin yarıküresi	Sağ beyin yarıküresi
Ateş	Su
Uyanık olmak	Uyumak
Yaşam	Ölüm
İyi	Kötü
Bilinç	Bilinçdışı
Akıl	Duygu
Mantı	Sezgi

Bu temel benzeşme modeline uygun olarak, halk dilinde de uyku ölümün küçük kardeşi olarak tanımlanır. Uyku, bütün kontrollerimizi, bütün niyetlerimizi, bütün etkinliklerimizi bırakmamızı ister. Uyku, bizden kendimizi bilinmeyene terk etmemizi ve güvenmemizi talep eder. Uyku zorlamayla, kendine hakim olmakla, irade veya çabayla kontrol edilemez. Uykuyu zorla istemek, uykuyu engeller. Sabırla uykuyu beklemek gerekir.

Uykunun (ve ölümün) bizden istedikleri, insanın güçlü yönlerine dahil değildir. Hepimiz etkinlik kutbunu çok yoğun yaşarız, yaptıklarımızla, eylemlerimizle gurur duyarız, zekamıza ve güvensizliğimizden kaynaklanan kontrollerimize fazlasıyla bağımlıyızdır.

Kültürümüzdeki bu tekyönlülük nedeniyle, yukarıdaki listede gördüğümüz zıt kutuplarla ilgili alanlarda büyük zorluklar çekeriz. Duygulardan, sezgilerden, gölgeden, bilinçdışından, kötüden, karanlıktan ve ölümden korkarız. Her şeyi görebildiğimize inandığımız gündüz bilincimize sıkıca tutunuruz. Gece, her şeyi serbest bırakma talebi gelince, korku başlar, çünkü kaybedeceğimiz şeyler bize çok büyük görünür. Buna rağmen uykuya özlem duyarız ve gerekliliğini hissederiz. Uyku, bizi hergün ruhumuzun gece ve gölge alanlarına götürür, rüya ise, yaşanmamış gölgemizi bize yaşatır ve böylece bizi yeniden dengeye getirir.

Uykusuzluk problemi olan kişiler, kendi bilinçlerinin kontrolünü bırakmaktan ve kendilerini bilinçdışına teslim etmekten korkarlar. Bu nedenle uyumakta zorlanırlar. Günümüz insanı için, gündüz ile gece arasında bir durak yoktur. İnsanlar, tüm düşüncelerini ve etkinliklerini geceye taşıdıklarında, gündüz ile gece kavramları bilincimizde bir türlü doğru yerlerine yerleşemezler.

Uykusuzluk çeken bir kişinin ilk öğrenmesi gereken, kendini tamamen geceye ve onun kanunlarına verebilmek için, bilinciyle gündüzü kapatmaktır; ayrıca, bilinçdışındaki konularla uğraşmayı öğrenmeli ve neden korku duyduğunu bulmalıdır. Örneğin geçmiş ve ölüm konularının bu kişiler için çok önemli olduğu bilinmektedir. Kişi, yaptığı işlerle aşırı derecede özdeşleşmiştir, kendini bırakıp bir şeye teslim edemez ve güvenemez. Bu konular orgazm başlığında ele aldıklarımızla aynıdır. Hem uyku hem de orgazm, teslimiyet ister. Bunlar küçük birer ölümdür ve insanlar güçlü ben-kimlikleriyle bu konuları tehlikeli görürler. Oysa yaşantımızın gece tarafıyla uzlaşmak, en garantili uyku ilacıdır.

Uyumak için kullanılan eski sayı sayma tekniği de, ancak zihin serbest kalırsa başarılı olur. Her monotonluk, beynin sol yarıküresini bıktırarak, onu hakimiyetini bırakmaya zorlar. Meditasyon teknikleri de aynı kuralı kullanırlar. Bir noktaya veya nefesimize odaklanmak, belli bir kelimenin tekrarı, beyinde sol yarıküreden sağ yarıküreye, gündüzden geceye, etkinlikten pasifliğe geçmemizi sağlar. Bu ritmik değişimi yapmakta güçlük çekenler, mecburen bir süre uyuyamazlar ve gecenin getirdiği korkularla yüzleşirler. Burada da hastalık belirtisi bizi dürüstleştirir: Uykusuzluk problemi olanlar, geceden korkan kişilerdir.

Aşırı uyku ihtiyacı ise tam tersi bir problemin varlığını belli eder. Yeterli uykuyu aldığı halde, uyanmakta güçlük çeken insanlar, gündüzün, etkinliğin ve çalışmanın taleplerinden korku duyuyorlar demektir. Kalkmak ve güne başlamak, etkin olmak, iş yapmak ve sorumluluk taşımak anlamına gelir. Bu adımı atmakta zorlanan bir insan, rüyalara ve çocukluğun bilinçdışına kaçarak, yaşamın sorumluluklarını bastırmak ister. Bu durumda konu, bilinçdışına kaçıştır. Uykuya dalmanın ölüm-

le bağlantılı olması gibi, uyanmak da küçük bir doğumdur. Doğmak ve bilinçlenmek de, gece ve ölümde olduğu gibi korku yaratabilir. Problem tekyönlülüktedir - çözüm ise "ortayı", dengeyi", "hem o hem de bu" yaklaşımını bulmakta yatar. Burada görülüyor ki, doğum ve ölüm birdir.

Uyku Bozuklukları

Uykusuzluk problemi olan bir kişi kendine şu soruları sormalıdır:

1. Güç, kontrol, zihin ve gözlem bağımlılığım hangi boyutta?
2. Kendimi serbest bırakabiliyor muyum?
3. Teslimiyet ve güven duygularım ne kadar gelişmiş durumda?
4. Ruhumun gece tarafıyla ilgileniyor, onu çözmeye çalışıyor muyum?
5. Ölümden ne kadar korkuyorum - onunla yeterince uyum sağlayabildim mi?

Aşırı uyuma ihtiyacı içinde olan bir kişi kendine şu soruları sormalıdır:

1. Etkinlikten, sorumluluktan ve bilinçlenmeden kaçıyor muyum?
2. Rüyalar dünyasında mı yaşıyorum ve gerçeklere uyanmaktan korkuyor muyum?

Ruhsal Bağımlılıklar

Ruhsal bağımlılıklarda temel problem kaçıştır. Bütün bağımlılarda, kişi bir şeylerin arayışı içindedir, ancak arayışına çok erken son verir ve bunu telafi edecek bir alanda takılıp kalır. Aramak, bulmakla sonuçlanmalı ve böylece çözülmelidir. Hz. İsa'nın deyişiyle: "Arayan kişi, bulana kadar aramayı bırakmamalıdır; ve bulduğunda sarsılacaktır; ve sarsıldığında şaşıracaktır ve "her şeye" hakim olacaktır. (Thomas İncili, 2. Söz)

Mitoloji ve edebiyattaki bütün önemli kahramanlar arayış içindedir - Odysseus, Don Kişot, Parzival, Faust -, ancak bulana kadar aramaktan vazgeçmezler. Arayış, kahramanları tehlikeye, karışıklığa, ümitsizliğe ve karanlığa sürükler, ama bulmak her şeye değer. İnsan da, bulana kadar ruhundaki macera yolculuğuna devam etmeli, hiçbir yerde takılmamalıdır.

Yoldaki sınavlardan ve tehlikelerden korkan kişi, bağımlılık geliştirir. Arayışının hedefini, yolda bulduğu başka bir şeye yansıtır ve arayışına son verir. Örneğin esas hedefinin yerine yiyecekleri koyar ve sürekli yemek yer. Yemeğe karşı bağımlılık geliştirir; esas hedefini hâlâ bulamadığı için doymaz, yine de hedefini şaşırdığını ve aramaya devam etmesi gerektiğini kabul etmez. Korku, rahatlık ve körelme ona engel olur. Yoldaki her duruş, bağımlılığa neden olabilir.

Aşamadığımız bütün görüntüler bağımlılık yaratır; para, güç, şöhret, mal, etki, bilgi, zevk, yemek, içmek, münzevilik, dinsel düşünceler, uyuşturucular. Bağımlılık, yeni deneyimlerden kaçıştır. Yaşamını bir yolculuk olarak algılayan ve daima yolda olanlar, arayıcıdırlar, bağımlılık geliştirmezler. Arayıcı olduğunu öğrenebilmek için, kişinin evsiz barksız olduğunu kabul etmesi gerekir. Bağlanmaya inananlar, bağımlılık geliştirir-

ler. Hepimizin ruhunu uyuşturan bir bağımlılık vardır. Problem bağımlılık değil, ararken kendimizi kaptırdığımız rahatlıktır. Hangi konuda bağımlılık geliştirdiğimize bakarak, özlem duyduğumuz ve aradığımız ağırlıklı konuyu bulabiliriz. Ancak bunu yaparken, genelde yaygın olan bağımlılıkları gözden kaçırırsak (zenginlik, çalışma, başarı, bilgi gibi), incelememiz tekyönlü kalabilir. Biz burada, patolojik (hastalıklı) olarak değerlendirilen bağımlılıkları kısaca ele almak istiyoruz.

Yemek Yeme Bağımlılığı

Yaşam, öğrenmektir. Öğrenmek ise, o zamana dek, "ben"in dışında kalmış olan prensiplerle bütünleşmek ve onları bilincimizden içeri almaktır. Sürekli yeniyi içeri almak bilincin genişlemesini sağlar. Eğer kişi, yaşam açlığını deneyimlerle giderememezse, açlık bedene iner ve kendini bedensel açlık olarak gösterir. Ruhunu besleyemeyen, bunun yerine bedenini besler, bu ise bilinç yerine bedenin genişlemesine yol açar. Maalesef içimizdeki boşluğun yerini aldığımız besinler dolduramadığından, bedensel açlık bastırılamaz. Daha önceki konularda, sevginin, kendini açmak ve içeriye almak olduğunu beli tmiştik. Yemek yeme bağımlısı, sevgiyi bilinciyle yaşamayı başaramadığı için, onu bedeninde yaşar. Sevgiye özlem duyar, ama "ben"in sınırlarını açamaz, tersine ağzını açar bulduğu her şeyi yiyerek içine alır. Bu kişi, aslında sevginin, onaylanmanın, ödüllendirilmenin arayışı içindedir - ama bunları yanlış alanda arar.

Alkol Bağımlılığı

Alkolikler çatışmadan uzak, sağlıklı bir dünya ararlar. Hedefleri doğrudur, ancak bu hedefe çatışma ve problemlerden kaçarak ulaşmaya çalışırlar. Alkolikler, bilinçleriyle yaşamın ça-

tışmalarına girmeye ve onları çalışarak çözmeye hazır değillerdir. Bu kişiler genelde, insanca bir yakınlığın da özlemini çekerler. Alkol, insanlar arasındaki sınırlama ve engelleri yıkarak, hızlı bir yakınlaşmaya olanak sağlar, ama bu yakınlıkta derinlik ve bağlılık yoktur. Alkol çatışmasız, kardeşçe, sağlıklı bir dünya arayışıdır.

Sigara

Sigara içmek, nefes yolları ve akciğer ile yakından bağlantılıdır. Solunumun her şeyden önce iletişim, temas ve özgürlükle ilgili olduğunu hatırlayalım. Sigara içmek, bu alanları harekete geçirme ve tatmin etme çabasıdır. Sigara gerçek iletişimin ve gerçek özgürlüğün yerini alır. Sigara reklamları da, özellikle bu insanların içindeki bu özlemleri hedefler: Kovboyların özgürlüğü, uçarak bütün sınırların aşılması, uzak ülkelere bir yolculuk, neşeli insanlar topluluğu - insan "ben"inin bütün bu özlemleri, sigarayla dindirilir. İnsanlar kilometrelerce yol katederler, niçin? Belki bir kadın, belki bir dost, belki özgürlük için. Oysa kişi, tüm bu gerçek arzularının yerine sigarayı koyar ve sigaranın dumanı gerçek hedeflerimizi duman altında bırakır.

Uyuşturucular

Esrar (Marihuana), alkoldekine benzer özellikler taşıyan bir konudur. Kişi, problemlerden ve çatışmalardan kaçarak, kendini hoş bir ortama sokmak ister. Esrar, hayatın "zorluklarını" ve şekillerin "keskinliğini" yok eder. Her şey yumuşar ve meydan okumalar yok olur.

Kokain (ve Captagon gibi diğer benzer uyarıcılar), tam tersi bir etki yaparlar. İnsanın kapasitesini inanılmaz derecede arttırırlar, böylece kısmen daha fazla başarı getirebilirler. Burada,

"başarı, verim ve takdir edilme" konuları sorgulanmalıdır, çünkü uyuşturucu, başarma gücünü arttıran bir araçtır. Başarı arayışı, daima sevgi arayışıdır. Bu nedenle, örneğin gösteri ve film sektöründe kokain kullanımı oldukça yaygındır. Sanatçılar sevgiye özlem duyarlar ve halkın iltifatlarıyla bu özlemlerini gidermeye çalışırlar. Burada aranan şey, aslında sevgi arayışının yerine geçmiş bir başarı arayışıdır.

Eroin ise, dünyayla bütünleşmekten en büyük kaçıştır.

LSD gibi sentetik uyuşturucular, buraya kadar anlatılan diğer uyuşturuculardan farklıdır. Bu tür uyuşturucuları kullanan kişilerin, bilinçte birtakım deneyimler yaşamak ve trans haline girmek gibi amaçları vardır. Bu tür uyuşturucuların yeni bir bilinçlilik boyutu açıp açmadığı çok kolay anlaşılacak bir şey değildir. Problem, bu maddenin kendisinde değil, bunu kullanan insanın bilincindedir.

Kişi kendi yolunda ne kadar ilerideyse, uyuşturucuya da o kadar az ihtiyaç duyar. Uyuşturucu yoluyla elde edilen şeyler, onsuz da elde edilebilir - ama daha yavaş bir hızla. Ve acele, yolumuzdaki tehlikeli bir bağımlılıktır!

14

Kanser (Malignome)

Kanser konusunu daha iyi anlayabilmek için, şunu bilmemiz gerekir: Algıladığımız her bütünlük, hem kendisinden daha büyük bir bütünlüğün parçasıdır, hem de kendisinden küçük birçok bütünlüğü içinde barındırır. Örneğin orman, hem daha büyük bir bütünlük olan "manzara"nın bir parçasıdır, aynı zamanda birçok "ağacı" içinde barındırır. Aynısı "ağaç" için de geçerlidir. Ağaç, hem ormanın bir parçasıdır, hem de birçok daldan ve kökten oluşur. Böylece dalın ağaçla olan ilişkisi, ağacın ormanla olan ilişkisi gibidir.

İnsan da, hem insanlığın bir parçasıdır, hem de organlardan ve hücrelerden oluşur. İnsanlığın insandan beklediği, büyük bütünlüğün gelişmesi ve yaşamaya devam etmesine en faydalı olacak şekilde davranmasıdır. İnsan da, organlarından kendi yaşamına olanak verecek şekilde çalışmalarını bekler. Organın hücrelerden beklediği ise, organın yaşamaya devam etmesini sağlayacak biçimde görevlerini yerine getirmeleridir.

İki tarafa da uzatılabilecek bu hiyerarşide, her bir bütünlük, kendi çıkarlarıyla bir üstteki bütünlüğün çıkarları arasında çatışma yaşar. Bu arada her sistemin içinde bazı isyancı yapılar ortaya çıkabilir. Normalde sistem, bütünü tehlikeye atmadan isyancı birkaç üyenin hakkından gelir. Tabii bunun bir sınırı vardır ve bu sınır geçilirse bütünün varlığı tehlikeye girer.

Örneğin bir devlet, çalışmayan veya isyan çıkartan belli sayıda vatandaşıyla başedebilir. Ancak bunlar çoğunluğu ele geçirirlerse, bütün devlet tehlikeye girer. Devletin alacağı en umut verici tedbir, ayrılıkçı küçük gruplara birleştirici, ortak

hedefler vermektir. Ama devletin bu grupları bastırmaya çalışmasının uzun vadede başarı şansı yoktur, hatta kargaşayı daha da artırır.

Kanser, sadece hastalık biçiminde ortaya çıkan, soyutlanmış bir olgu değildir. Kanserde son derece farklı ve zekice bir süreç sözkonusudur. Diğer hastalıkların hemen hepsinde beden, işlevlerinden birini tehlikeye sokan bir zorluğu ortadan kaldırmaya çalışır. Kanserde durum temelde farklıdır. Bedende, gittikçe artan sayıda hücre, davranışlarını değiştirir ve başarılı bir bölünme süreci başlatır. Bu bölünmenin hiçbir sonu yoktur, sadece beslenme kaynakları olan hastanın tükenmesine neden olur. Bir kanser hücresi bakteri, virüs veya toksinler gibi dışarıdan gelerek organizmayı tehlikeye sokan bir şey değildir. Tersine bu hücre, o zamana kadar organın, dolayısıyla bütün organizmanın hizmetinde olan bir hücredir. Hücre birdenbire düşünme biçimini değiştirir ve organizmanın ortak kimliğini terk eder; kendi farklı hedeflerini geliştirir ve bu hedefleri saygısızca gerçekleştirmeye başlar; artık çok hücreli bir canlının üyelerinden biri gibi değildir, evrim tarihinde geriye giderek tek hücreli bir canlı gibi davranır. Kanser hücresi, karmaşık bir bölünme etkinliğiyle hızla çoğalır, hiçbir şekilsel engel tanımaz (İnfiltration), her yerde kendi destek noktalarını oluşturur (Metastaz). Diğer hücreleri ise kendi beslenmesine aracılık eden bir kaynak olarak kullanır. Kanser hücrelerinin büyümesi ve çoğalması son derece hızlı gerçekleşir. Bunun sonucunda, kısa zamanda kan damarları üzerinden tedarik yapılamaz olur. Böylece kanser hücreleri, oksijenli solunumu bırakarak, daha ilkel bir sistem olan oksijensiz solunuma geçerler. Oksijenli solunum, bir takım çalışmasıdır (değiş-tokuş), oksijensiz solunumu ise her hücre tek başına yapabilir. Kanserli hücrelerin bu başarılı yayılması, beslenmek için kullandıkları hastayı tam anlamıyla yiyip bitirdiklerinde sona erer. Bu noktada kanser beslenme problemleri yaşar.

Normal bir hücre neden bütün bunları yapar? Hücre, "bir başkası" yani insan için, yıllarca çalışır, hiç de cazibesi olmayan bir işi yapmak zorunda kalır. Ancak bir an gelir, hücre için bir gelişim çerçevesi oluşturan organizma cazibesini yitirir. Tek hücre artık özgür ve bağımsızdır. Bütünün bir parçasıyken bağımlı ve ölümlü olan tek hücre, yalnızken ölümsüzdür ve ne isterse onu yapar. Tabii kanserli hücrenin başarısı hasta hayatta kaldığı sürece devam eder - hastanın ölümü kanserin gelişimine de son verir.

Bunun altında, özgürlüğün gerçekleştirilmesi ve ölümsüzlük konuları yatar. Kanserin zamanımızda bu kadar yaygın olması, ona karşı delice bir savaş verilmesi ve yine de mücadelenin başarısız olması tesadüf değildir. (Amerikalı kanser uzmanı Hardin B. Jones'un araştırmalarına göre, tedavi görmeyen kanser hastalarının tedavi gören hastalara göre daha uzun yaşadığı görülmektedir!) Kanser hastalığı, zamanımızın ve dünyanın içinde bulunduğu durumun ifadesidir. Dışarıda yaşadığımız şeyi, kanser olarak içimizde de yaşamaktayız. Yaşadığımız devir, saygısızca bir yayılmacılık ve kişisel çıkarların gerçekleştirilmesi ile özdeşleşmektedir. Politik, ekonomik, dinsel ve özel yaşamda, insanlar kendi hedef ve çıkarlarını, sınırlara aldırmadan genişletmeye çalışmakta, her yerde kendi çıkarlarının destek noktalarını oluşturmakta (Metastaz) ve diğer herkesi kendi çıkarlarının hizmetinde kullanmaktadırlar.

Hepimiz, kanser hücreleri gibi kendi tezimizi geliştiriyoruz. Dünya çapında iletişim sistemleri sayesinde, düşüncelerimizi büyük bir hızla yayıyor, ama kendi komşumuzla ya da eşimizle iletişim kurmayı başaramıyoruz. Bütün dünyayı gezip, öğreniyor ama kendimizi tanımıyoruz. Zamanımızın felsefesi, büyüme ve ilerlemeden başka bir hedef tanımıyor. İnsanlar çalışıyor, deniyor, araştırıyor - niçin? İlerlemek için! İlerlemenin

hedefi nedir? Daha fazla ilerleme! Amacı olmayan bir yolculuk yapıyor, bu nedenle umutsuzluğa kapılmamak için de yeni hedefler bulmak zorunda kalıyoruz. Körlük ve dar görüşlülük açısından, kanser hücresinden geri kalmıyoruz. Ekonomik büyüme adına, beslenme kaynağımız olan doğa ve çevreyi yüzyıllarca sömürdük. Şimdi ise "şaşkınlıkla" çevrenin ölümünün kendi ölümümüz anlamına geldiğini anlıyoruz. Bütün dünyayı kendi beslenme kaynağımız olarak görüyoruz; bitkileri, hayvanları, hammaddeleri. Sanki her şey, sadece ve sadece bizim yeryüzünde sınırsızca yayılabilmemiz için varmış gibi davranıyoruz.

Bu şekilde davranan insanlar, kanserden şikayet etme cesaretini nereden alıyorlar? Kanser sadece, bizim bir aynamız; bizlere bizim davranışlarımızı, bizim tezlerimizi ve bu yolun sonunu gösteriyor.

Kanserin yenilmesi gerekmiyor kendimizi anlamayı öğrenmek için kanseri anlamamız yeterli. İnsanlar, kanser oluyorlar, çünkü insan kanserin kendisidir.

Kanser, hatalarımızı keşfetmek için en büyük şansımızdır. Bu nedenle kanserle ortak olarak kullandığımız kavramların zayıf yönlerini keşfetmek zorundayız. Kanser "ben veya toplu-luk" kutuplaşmasında başarısız kalmıştır. Onda daha büyük ve kapsamlı birliğin bilinci yoktur, birliği sadece kendi sınırları içinde algılar. Birlik konusundaki bu yanlış anlama insanda da aynıdır. Oysa, "birlik" ancak "ben"in kurban edilmesiyle elde edilir.

Bir "ben" olduğu sürece, bir de "sen" olmak zorundadır ve kutuplaşma devam eder. "Ruhta yeniden doğmak" her zaman bir ölümü gerektirir ve bu da "ben"in ölümüdür. İslami mistik Rumi, bu konuyu şu kısa hikayede çok güzel özetler:

"Bir adam, sevgilisinin kapısına gelir ve kapıyı çalar. Bir ses sorar: "Kim var orada?" - "Benim" der adam. İçerideki ses devam eder: "Burada benim ve senin için yeterince yer yok." Ve kapı kapalı kalır. Bir senelik bir yalnızlık ve hasretten sonra, adam tekrar gelir ve kapıyı çalar. İçeriden bir ses sorar: "Kim var orada?" - "sen", der adam. Ve bu kez kapı açılır."

Kanserli hücrenin, vücut hücresinden farkı, egosuna aşırı değer vermesidir. Hücre çekirdeği, hücrenin beynidir. Kanserli hücrede, çekirdek sürekli önem kazanır, bu nedenle büyür (kanser, hücre çekirdeğindeki şekilsel değişiklikten de teşhis edilir). Çekirdekteki bu değişim, ben-merkezci zihinsel düşünceyi temsil eder. Yaşadığımız zamana şekil veren de bu düşüncedir. Oysa burada içerik ve şekil birbirine karıştırılmaktadır; şeklin çoğalmasıyla aranılan içeriğin de elde edileceği sanılmaktadır.

Eskiden beri bütün aydınlanma okulları, yukarıdaki düşüncenin tersi olan yolu öğretirler: "İçeriği elde etmek için, şekilsel görüntüyü kurban etmelisin" veya başka bir deyişle: "Kendinde" yeniden doğabilmen için, "Ben"i öldürmek zorundasın. Buradaki "kendi", kendimiz değildir, her yerde olan orta noktadır. "Kendi" için başkaları yoktur, onda her şey birdir. Tabii böyle bir hedef, "ben" için oldukça tehlikelidir. Oysa, kendimizi bütünün bir parçası olarak yaşamak ve bütün adına sorumluluk almak için, adım adım "ben"in katılığını aşmalı, sınırlarını sorgulamalı ve kendimizi açmalıyız. O zaman, bütünün iyiliği ile bizim iyiliğimizin aynı şey olduğunu anlayabiliriz. Her hücre, organizmanın bütün genetik bilgisini zaten içinde taşımaktadır - tek yapması gereken, kendisinin gerçekten "bütün"ün parçası olduğunu kavramasıdır!

Hermetik felsefe "Mikrokozmos (küçük evren) = Makrokozmos (büyük evren)" olduğunu öğretir. Gerçekte, "ben" ile "sen"in, "parça" ile "bütün"ün kaderi birbirinden ayrılamaz.

Kanser hücresinin organizmada yol açtığı ölüm, aynı zamanda kanser hücresinin kendi ölümüdür. Tıpkı insan eliyle öldürülen çevreyle birlikte, insanın da ölmesi gibi. Kanser hücresi, kendisinden ayrı bir "dışarısı" olabileceğine inanır, tıpkı insanlar gibi. İşte bu inanç öldürücüdür. İlacı ise sevgidir. Sevgi, sınırları açarak "dışarıdakini" içer alır ve onunla "bir" olur, bu nedenle iyileştirir. Seven insan, kendi "ben"ini ilk sıraya yerleştirmez, çok daha büyük bir "bir"liği yaşar. Seven insan, sevdiği insanı kendisiymiş gibi algılar. Bu sadece insanlar için geçerli değildir. Bir hayvanı seven bir insan, onu ekonomik bir bakışla yiyecek maddesi olarak göremez. Çünkü tüm "Olanların" bütünlüğünü hisseder. Kanser, yaşanan sevgi değil, yolundan saptırılan sevgidir:

Sevgi, bütün sınırları ve engelleri aşar.

Sevgide bütün zıtlıklar birleşir ve kaynaşır.

Sevgi, her şeyle "bir" olmaktır, sevgi her şeye yayılır ve hiçbir şeyin önünde durmaz.

Sevgi, ölümden korkmaz, çünkü sevgi yaşamdır.

Bu sevgiyi bilinçlerinde yaşayamayan insanlarda, sevgi bedensel boyuta iner ve burada kendi kanunlarını kanser biçiminde gerçekleştirmeye çalışır:

Kanser hücresi de sınır ve engel tanımaz. Kanser de organların bütün kişiselliğini ortadan kaldırır.

Kanser de her şeye yayılır ve hiçbir şeyin önünde durmaz.

Kanser hücresi de ölümden korkmaz.

Kanser, yanlış alanda yaşanan sevgidir. Mükemmellik ve birleşme, maddede değil ancak bilinçlerde gerçekleşebilir. Madde ise bilincin gölgesidir. İnsan, şekillerin geçici dünyasında,

geçici olmayan bir şeyi yerine getiremez. Dünyayı iyileştirmeye çalışanların bütün çabalarına rağmen, çatışmasız ve problemsiz, kavgasız ve sürtüşmesiz, "iyi"leşmiş bir dünya asla olmayacaktır. Hastalıksız ve ölümsüz sağlıklı bir insan asla olmayacaktır. Her şeyi kapsayan bir sevgi asla olmayacaktır. Çünkü şekiller dünyası sınırlarla yaşar.

Eğer şekilleri anlayarak onları aşabilirsek, bilincimizde özgür oluruz ve işte o zaman, bütün hedefleri gerçekleştiririz. Kutuplaşmış bir dünyada, sevgi hapsolur - Bütünleşmiş bir dünyada ise sevgi, çağlaya çağlaya akar. Kanser, yanlış anlaşılmış sevginin belirtisidir. Kanser, sadece gerçek sevgiye saygı duyar. Gerçek sevginin sembolü kalptir.

Ve kalp, kansere yakalanması mümkün olmayan tek organdır!

15
AIDS

Bu kitap, 1983'te ilk kez çıktığından beri geçen zamanda yeni bir hastalık belirtisi ortaya çıktı. Bütün dünyada insanlık için büyük bir ilgi odağı olan bu hastalık, görünüşe göre uzun süre ilgi merkezi olarak kalmaya devam edecektir. Bu yeni salgının adı dört harflidir: AIDS. Bu dört harf İngilizce "Acquired Immune Deficiency Syndrome" kelimelerinin kısaltılmış halidir ve "Edinilmiş Bağışıklık Yetersizliği Sendromu" anlamını taşır. Bu hastalığın maddesel nedeni, HTLV-III/LAV -Virüsüdür. Bu küçük ve son derece hassas virüs, sadece çok belirgin bir ortamda yaşayabilir. Bu nedenle virüsün yayılabilması için, taze kan hücrelerinin veya spermlerin hızla başka bir insanın kan dolaşımına girmesi gerekir. Virüs, insan organizması dışına çıktığında ölür.

AIDS virüsünün doğal deposu, Orta Afrika'daki bazı maymun türleridir (özellikle yeşil uzunkuyruklu maymungiller). Ancak virüs ilk olarak yetmişli yılların sonlarında, New York'ta bir uyuşturucu bağımlısında keşfedilmiştir. Uyuşturucu iğnelerinin ortak kullanımıyla, hastalık önce uyuşturucu çevrelerinde yayılmış, buradan da eşcinsel grupların bulunduğu çevrelere atlayarak, cinsel ilişki yoluyla diğer insanlara bulaşmıştır. Bugüne kadar eşcinseller, risk grupları içerisinde birinci sıradadır. Eşcinsellerin öncelikle tercih ettiği anal seks esnasında, sık sık bu bölgedeki mükoza zarında yaralar oluşmakta ve bu yaralar nedeniyle, virüs içeren spermler kolaylıkla kana karışmaktadırlar. (Vajina yaralanmaya karşı çok daha az risk taşır.)

AIDS hastalığı, özellikle Amerika'daki eşcinsellerin, sosyal konumlarını önemli ölçüde düzelttikleri ve kabul ettirdikleri

bir zamanda ortaya çıkmıştır. Bu arada, virüsün Orta Afrika'da karşıcinsel (heteroseksüel) insanlar arasında da son derece yaygın olduğu görülmüşse de, bu hastalığın yayılma noktası Amerika ve Avrupa'daki eşcinsel çevreler olmuştur. Zamanımızda zirvesine ulaşan cinsel özgürlük ve seyahat özgürlüğü, AIDS tehdidiyle oldukça olumsuz etkilenmektedir. Kimileri bu duruma üzülürken, kimileri de bunu Tanrı'nın bir cezası olarak görmektedir. Kesin olan, AIDS'in artık hepimizi ilgilendiren bir problem haline gelmiş olmasıdır. Böyle bir problemin içerik bakımından aydınlatılması, hem bize hem de yayınevine son derece anlamlı göründüğünden, kitaba AIDS ile ilgili bu bölümü eklemeyi uygun gördük.

AIDS belirtilerini incelediğimizde, özellikle dört nokta dikkat çekicidir:

1. AIDS, bağışıklık sisteminin çökmesine neden olur; bedenin, kendini dışarıdan gelen uyarıcılara karşı sınırlama ve savunma yeteneğini ortadan kaldırır. Bağışıklık düzenindeki bu telafi edilemeyen bozukluk, AIDS hastalarını enfeksiyona karşı savunmasız hale getirir (sağlıklı insanlar için tehlike oluşturmayan enfeksiyon türleri ve hatta bazı kanser türleri bile AIDS hastasını etkileyebilir).

2. HTLV-III/LAV -Virüsünün kişiye bulaşması ile hastalığın ortaya çıkması arasında birkaç yıl gibi uzun bir süre geçebildiğinden, bu hastalıkta son derece korkutucu bir durum ortaya çıkmaktadır. Testlerin (Elisa-testi) getirdiği bazı teşhis olanaklarını bir tarafa koyacak olursak, virüsün kaç kişiye bulaştığını ve kişinin kendisinde AIDS olup olmadığını bilmek mümkün değildir. Böylece, AIDS, "görünmeyen" ve savaşılması zor bir düşmana dönüşmektedir.

3. AIDS, bulaşıcı bir hastalık olup, sadece kan ve sperm yoluyla yayıldığı için, özel veya kişisel bir problem olmaktan çık-

mıştır ve insanların birbirlerine ne kadar bağımlı olduklarını, bize etkili bir biçimde gösterir.

4. Sonuçta, AIDS'in temel konusu, cinselliktir. Kullanılmış enjeksiyon iğneleri ve kan nakli de AIDS'in yayılma nedenleri arasındadır, ancak bu nedenleri ortadan kaldırmak nispeten kolaydır. Dolayısıyla, hastalığın bulaşma şekli, önemli ölçüde cinsel ilişki ile sınırlanmış durumdadır. Böylece AIDS, "bir cinsel hastalık" kimliği kazanır ve cinselliği "öldürücü bir korku" ile gölgeler.

Düşüncemize göre AIDS, kanserde görünür hale gelen problemin daha da ilerlemiş bir halidir. Kanser ve AIDS, içerik olarak birçok ortak özelliğe sahiplerdir. Bu nedenle her ikisini de, "hastalanan sevgi" olarak özetleyebiliriz. Bununla ne ifade ettiğimizi anlatabilmek için, "sevgi" konusuna ilişkin önceki bölümlerde yazdıklarımıza kısaca bir göz atalım. Birinci bölümün dördüncü konusu olan "İyi ve Kötü"de, sevginin kutuplaşmayı aşabilecek ve zıtlıkları "bir"leştirebilecek tek gerçek olduğunu öğrenmiştik. Zıtlıklar, her zaman sınırlarla tanımlandıkları için - İyi/Kötü, İçerisi/Dışarısı, Ben/Sen gibi -, sevginin sınırları aşan, onları yok eden bir işlevi de vardır. Sevgi, her şeyden önce kendini açma, "diğerini" içeri alma ve "ben"in sınırlarını feda etme yeteneğidir. "Sevgi" derken ifade ettiğimiz, bedensel bir eylem değil, ruhsal bir süreçtir. Bedensel sevgi dediğimiz ise cinselliktir.

Bu ayrıma dikkat edersek, içinde yaşadığımız zaman ve kültürde, "sevgi"ye ilişkin büyük bir problem yaşadığımızı görebiliriz. Sevgi, diğerlerinin ruhunu hedefler, cinsellik ise diğerlerinin bedenini. İkisinin de yeri ayrıdır; ancak tehlike tekyönlülüktedir.

Yaşam, dengedir; Yin ile Yang'ın, Aşağıdaki ile Yukarıdaki'nin, Soldaki ile Sağdaki'nin dengelenmesidir. Bu anlamda cinsellik,

sevgi ile dengelenmek zorundadır. Aksi halde tekyönlülüğe düşeriz. Her "tekyönlülük" kötü ve sağlıksızdır, yani hastadır. Günümüzde, ego yani "ben" ve onun getirdiği sınırlar ağırlıklı olarak vurgulanmakta, her şeyin kişiselleştirilmesi, bize çok doğal gelmektedir. Bugün endüstride, reklamlarda ve sanatta herkes kendi ismini öne sürmektedir. Bu gelişme, kendini diğer yaşam alanlarında da gösterir; örneğin büyük aile yapısından çekirdek aileye geçiş ve en yeni haliyle tek başına yaşamaya geçiş gibi. Apartman hayatı, gittikçe artan yalnızlığımızın ve soyutlanmamızın dışavuran bir ifadesidir.

Modern insan bu gelişmeye özellikle iki yardımcı araçla karşı koymaya çalışır; iletişim ve cinsellik. İletişim araçlarındaki gelişme dev adımlarla gitmektedir: Gazete, radyo, TV, telefon, bilgisayar, internet vs. - hepimiz birbirimize, elektronik olarak bağlanmış ve ağlarla örülmüş durumdayız. Ancak elektronik iletişim, yalnızlık problemini çözmüş gibi görünmüyor. Ancak bu gelişmeyle birlikte insanlar, kendini sınırlamanın, bir şeyi gizli tutmanın veya kişisel iddialarını kabul ettirmenin anlamsızlığını daha iyi anlıyorlar. (Elektronik evrim hızlandıkça, bilginin korunması ve telif hakları gibi konular gittikçe zor ve anlamsız hale gelmekte!)

İkinci araç ise cinsel özgürlüktür: Herkes herkesle "temas" etmek istiyor ve temas edebiliyor - ancak bunu yaparken insanlar, birbirlerine ruhsal olarak dokunmuyorlar. Bütün iletişim araçları cinselliğe hizmet ediyor: Gazete ilanları, telefonda seks ve son oyuncak olarak bilgisayar aracılığıyla seks. Cinsellik bir zevk tatminidir, ama insanın kendisi için - karşımızdaki kişi ise sadece bir aracı haline gelmiştir. Hatta cinsellik için insanın artık başkasına ihtiyacı yoktur, bu zevkini telefonda da giderebilir ve tabii tek başına da (mastürbasyon).

Buna karşılık sevgi, başka bir insanla gerçek anlamda karşılaşmak demektir. Bu tür bir karşılaşmada, kendi gölgemizle de karşılaştığımız için, başka bir insan bizde her zaman korku uyandırır. Bu nedenle beraberlik çok zordur. Sevgi, zevkten çok bir çalışmadır. Sevgi, "ben" sınırlarını tehlikeye atarak kendimizi açmamızı ister. Cinsellik ise bedensel sınırları aşarak "bir"liği yaşamamız açısından sevginin yardımcısıdır. Ancak sevgiden vazgeçerek sadece cinselliği yaşarsak, seks tek başına "bir"liği sağlayamaz. Günümüzde sevgi eksiktir. Onun yerine cinsellik oturtulmuş ve seks inanılmaz boyutlarda ön plana çıkartılmıştır. Zamanımız, cinselliğe kaymış ve sevgisiz kalmıştır. Böylece sevgi gölgeye düşmüştür.

Bu problem, eşcinsellerde daha net olarak ortaya çıkar. Burada bizi ilgilendiren, eşcinsellik ile karşıcinsellik (heteroseksüellik) arasındaki fark değil, eşcinsellerdeki tekyönlü gelişmedir. Eşcinseller bir kişiyle sürekli bir beraberlik yerine, karmaşık cinsel ilişkileri tercih ederler. Bu durumda bir hafta sonunda on-onbeş kişiyle cinsel ilişkide bulunmak bir istisna değildir. Görüldüğü gibi problem eşcinsellerde ve karşıcinsellerde aynıdır, sadece eşcinsellerde tekyönlülük çok daha ileri düzeydedir. Sonuçta, sevgi cinsellikten ne kadar uzaklaşır ve seks zevkin hedefi haline gelirse, cinsel uyarılma da o ölçüde yüzeyselleşir. Bu nedenle seksten zevk alabilmek için gittikçe daha değişik, özgün ve yeni yöntemler geliştirilir; ikinci insanın seksteki rolü ise iyice azalır.

Sevgi, başka bir insanla ruhsal bir karşılaşma anlamında bilinçte yaşanmazsa, gölgeye düşer ve bedenselleşir. Sevgi, sınırları açmak ve dışarıdan geleni içeri alarak onunla "bir" olmaktır. AIDS'te, bağışıklık sisteminin çöküşü, işte bu prensibin karşılığıdır. AIDS hastası, bilincinde korku nedeniyle yaşayamadığı sevgiyi, açılmayı ve bununla bağlantılı olan yaralanabilirliği bedensel olarak yaşar.

Kanser ile AIDS arasındaki fark, kanserin daha "özel" olmasıdır. Kanser, sadece bir kişiyi ilgilendirir, bulaşıcı değildir. AIDS ise, dünyada yalnız yaşamadığımız, bir bütünün parçası olduğumuz ve bu nedenle diğerlerinin sorumluluğunu da taşıdığımız konusunda bizleri yüksek düzeyde bilinçlendirir. AIDS hastası bu sorumluluğu inanılmaz boyutlarda hisseder ve nasıl davranacağına kendisi karar verir. AIDS insanı sorumluluğa, karşısındaki kişiyi korumaya ve kollamaya zorlar ki, bunlar AIDS hastasında olmayan özelliklerdir.

AIDS ayrıca, cinsellikte saldırganlıktan tamamen vazgeçmeye zorlar, çünkü kanama olduğu anda virüs bulaşacaktır. Bu zorunluluk sayesinde, hasta yumuşaklık ve şefkati öğrenme şansına sahip olur. AIDS kişiyi zayıflık, güçsüzlük, pasiflik gibi kaçtığı konularla, kısaca duygu dünyasıyla yüzleştirir.

AIDS hastalığının bastırdığı bütün alanların (saldırganlık, kan, kabalık gibi), eril - erkeğe ait kutup olan Yang ile bağlantılı olması dikkat çekicidir. Buna karşılık AIDS'in hastayı zorladığı konular ise dişi kutup olan Yin ile bağlantılıdır (Zayıflık, güçsüzlük, şefkat, yumuşaklık gibi). AIDS'in eşcinseller arasında bu kadar yaygın olması da şaşırtıcı değildir, çünkü eşcinseller dişi olanla uzlaşmaktan ve temastan kaçarlar. (Eşcinsel bir erkeğin, davranışlarında dişiliği yaşaması bir çelişki değildir, çünkü bu durum zaten bir hastalık belirtisidir).

AIDS'in birinci dereceden risk gruplarını oluşturan uyuşturucu bağımlıları ve eşcinseller, kendilerini tamamen soyutlamış insanlardır; toplumun geri kalanını reddederler ve hatta nefret ederler. Kendileri de toplum tarafından reddedilir ve nefret görürler. AIDS hastalığında beden nefretin tersini yaşar ve şunu öğrenir: "Savunmaktan vazgeç ve bu yolla her şeyi sev."

AIDS, insanlığı derinde yatan bir gölgesiyle yüzleştirir. Bedene giren virüs, uzun süre "karanlıkta" fark edilmeden kalır ve

burada değişim geçirir. AIDS, insanın büyük korku duyduğu görünmeyenden, gizlilikten, bilinçdışından gelir - AIDS "görünmeyen düşmandır"

Cinsellik, insanın içinde çok büyük bir güçtür. Etkili olduğu boyuta göre, ya birleştirir ya da uzaklaştırır. İnsanın görevi ise cinselliği kötülemek ve bastırmak değildir. İnsanın görevi, bedensel bir olgu olarak görülen cinselliği, "sevgi" dediğimiz "ruhsal karşılaşma yeteneği" ile dengeye oturtmaktır.

Özetlersek:

Cinsellik ve sevgi, "zıtların birleştirilmesi" isimli konunun iki kutbudur. Cinsellik, diğer insanların bedenleriyle ilgilidir, sevgi ise ruhlarıyla. Cinsellik ve sevgi dengelenmek zorundadır. Cinselliğin tekyönlü olarak vurgulanması ve yaşanması sevgiyi gölgeye iter. AIDS ise, gölgeye düşen sevginin ulaştığı son durumdur. AIDS, bedendeki "ben" sınırlarını yok eder ve sevgiye karşı hissedilen ruhsal korkuyu bedensel boyutta yaşanır hale getirir.

Ölüm de, sadece sevginin bedensel bir ifade şeklidir, çünkü ölümde "ben"in en büyük fedakârlığı ve kendinden vazgeçmesi gerçekleşir. Ölüm her zaman bir değişimin, bir dönüşümün başlangıcıdır.

16

Ne Yapmalı?

Hastalıkların bize getirdiği mesajları anlamaya yönelik bu kadar düşünce ve çabadan sonra, hasta insanlar için bir soru hâlâ havada kalıyor: "Bütün bu bilgiyle nasıl iyileşirim? Şimdi ne yapmalıyım?" Bu tür sorulara cevabımız her zaman tek bir kelimeden oluşur: "Bakmalısın!" Bu cevap, önce çok basit ve faydasızmış gibi görünür. İnsan daha önemli şeyler yapmak, her şeyi değiştirmek istiyordur oysa, "bakarak" neyi değiştirebilir ki?

İşte bu sürekli "değiştirmek isteği" yolumuzun üzerindeki en büyük tehlikelerden biridir. Aslında değiştirilmesi gereken hiçbir şey yoktur - kendi bakış şeklimiz dışında. Bu nedenle bizim önerimiz "bakmanızdır"

İnsan bu evrende "görmeyi öğrenmek"ten fazlasını yapamaz - bu ise en zor iştir. Gelişme sadece bakış şeklinin değiştirilmesine bağlıdır - tüm diğer işlevler, bu yeni bakış şeklinin ifadeleridir. Örneğin Ortaçağ'daki ve günümüzdeki gelişmeleri karşılaştırırsak, tek fark, insanlığın aradan geçen zamanda belli kanunları görmeyi öğrenmesidir. Kanunlar ve olanaklar, on bin yıl önce de vardı - ama insanlar onları görmüyordu. İnsan yeni bir şey bulduğuna inanmayı çok sever ve gururla yeni keşiflerinden söz eder. Oysa, insan hiçbir şey keşfetmez, sadece zaten olanı bulur ve görür. Bütün düşünceler zaten hep vardır - ancak insan onlarla bütünleşmek için zamana ihtiyaç duyar.

Sonuçta, bu dünyada, kendi görüşümüz dışında düzeltilecek ve değiştirilecek hiçbir şey yoktur. Böylece en zor problemler bile tek bir formüle indirgenebilir: Kendini tanı! Bunun çok zor

olması, bizi devamlı dışarıyı, diğer insanları ve çevremizi tanımaya yöneltir. Bütün bu mükemmel kuramların, sistemlerin ve çabaların bir kenara atılarak, bunların yerine çok basit bir kavramın "kendini tanıma"nın konması insanları çılgına çevirir.

Jean Gebser, bu konuya ilişkin şöyle yazıyor: "Dünya ve insanlık için gerekli olan değişim, dünyayı düzeltme çabalarıyla gerçekleştirilemez. Bu çaba içinde olanlar, kendilerini düzeltme görevlerinden önce, dünyanın düzeltilmesi görevini benimsiyorlar. Bunun dışında kalan oyunu oynamak için ise fazla tembel olduklarından, onu başkalarının oynamasını istiyorlar. Ama hedefledikleri görüntüsel başarılar, onları sadece dünyaya karşı değil kendilerine karşı da ihanetten kurtaramıyor." (Yozlaşma ve Katılım)

Kendini düzeltmek, sadece kendini olduğu gibi görmeyi öğrenmektir! "Kendini" tanımak, "ben"i yani "ego"yu tanımak değildir. "Kendi", bir okyanus, "ben" ise bir bardak sudur. "Ben"imiz bizi hasta yapar, "kendi" ise iyileştirir. İyileşmeye giden yol, "ben"den "kendi"ne, hapisten özgürlüğe, kutuplaşmadan birliğe doğru giden yoldur. Hastalık, bize birliğe giden yolda ne eksiğimiz olduğunu gösterir. Amaç, eksik olanı görmeyi öğrenmek ve onu bilincimize kazandırmaktır. Bizim yorumlarımız ise insanın bakışlarını, onun görmeden geçip gittiği şeylere yöneltmeyi hedefler. İnsan bu eksikliği bir kez gördüğünde, onu gözden kaçırmaması ve dikkatlice bakması yeterlidir. Sadece sürekli ve dikkatli bir inceleme bile engelleri aşar ve bulduğumuz eksiklikle bütünleşmek için gerekli sevginin büyümesini sağlar. Gölgeye bakmak, onu aydınlatmak demektir.

Hastalıkla birlikte keşfettiğimiz bir prensipten hızla kurtulmaya çalışmak, sık sık rastlanan ancak tamamen yanlış olan bir tepkidir. Bilinçdışı saldırganlığını nihayet keşfeden bir kimse, korku içinde şu soruyu sorar: "Bu korkunç saldırganlıktan na-

sıl kurtulacağım?" Cevap açıktır: "Hiçbir zaman kurtulmayacaksın, sadece onun varlığından faydalanmaya bakmalısın." Bu "istememek" duygusu, gölgeye neden olur ve insanı sağlıksız hale getirir - saldırganlığın varlığını görmek ise, iyileştirir. Bunu tehlikeli bulanların anlayamadığı şey şudur: Kendimizde keşfettiğimiz bir prensip, onu görmezden geldiğimizde yok olmaz.

Tehlikeli prensip diye bir şey yoktur. Ancak dengelenmemiş bir güç tehlikeli olabilir. Her prensip, karşı kutbu tarafından dengelenir. Dengelenmezse, tek başına her prensip tehlikelidir. Tek başına sıcaklık, tek başına soğuk kadar tehlikelidir. Sadece güçlerin dengesinde dinginlik vardır. "Dünya" ile "bilge kişi" arasındaki fark, dünyanın daima bir kutbu gerçekleştirmeye çalışması, bilge kişinin ise kutupların arasında yer alan orta noktayı tercih etmesidir. İnsanın Mikrokozmos=küçük evren olduğunu anlayan bir kişi, bütün prensipleri kendi içinde de bulmaktan korkmaz.

Bir hastalık belirtisinde, kendimizde eksik olanı bulduğumuz zaman, bu belirtiyi sevmeyi öğrenmek eksiklerimizi tamamlamak için yeterlidir. Sabırsızlıkla belirtinin kaybolmasını bekleyen bir insan, bu kavramı henüz anlamamış demektir. Hastalık belirtisi, gölgedeki prensibi yaşar. Eğer belirtiyi kabul edersek, hastalık görevini yerine getirmiş olur ve gereksiz hale gelir. Hastalığa direnç göstermek ise, karşı baskıya neden olur. Hastalık belirtisi ancak, belirtiler hasta için önemini kaybettiğinde yok olur. İnsan bu konuma sadece "bakarak" ulaşır.

Yanlış anlamaları önlemek için şunu tekrar belirtmemizde yarar var: Biz burada, hastalıkların içerik boyutundan söz ediyoruz. İçeriğin sorgulanması, hastalığa karşı belli tedbirlerin alınmaması anlamına gelmez. Örneğin hastanın midesi delinmişse, sorduğumuz soru "Bunu yorumlayalım mı yoksa ameliyata mı alalım?" değildir. Bir yaklaşım, diğerini gereksiz ha-

le getirmez, tersine daha da anlamlı kılar. Eğer hasta, belirtinin anlamını kavramamışsa, tek başına operasyon anlamını yitirir. Buna karşılık eğer hasta yaşamını yitirirse, tek başına yorumlamanın da hiçbir anlamı kalmaz. Ancak hastalık belirtilerinin büyük bir bölümü yaşamsal tehlike taşımaz, bu nedenle işlevsel tedbirlere olan ihtiyacımız, yorumlamaya duyulan gereksinimden daha az gibi görünmektedir.

İyileşme ancak bilinç düzeyinde elde edilir. Kişinin, ilk bakışta görmek istemediklerini görebilmesi için, hep daha derine inmesi gerekir. Kendine karşı körlüğü aşabilmek için uygulanan süreçler, günümüzde psikoterapi olarak adlandırılır.

Eski bir önyargıyla, psikoterapinin ruhsal hastalık belirtilerini tedavi eden bir yöntem olduğu düşünülür. Oysa bu, doğru değildir. Psikoanalizden beri, psikoterapi, kendini tanımayı ve bilinçdışı içeriklerin bilinçlenmesini hedefler. Psikoterapinin bakış açısıyla, psikoterapiye ihtiyacı olmayacak derecede "sağlıklı" bir insan yoktur. Erving Polster (Gestaltterapist) şöyle yazıyor: "Terapi, sadece hasta olanlara uygulanmak için fazla değildir. Aynı düşünceyi biraz daha sert bir biçimde şöyle ifade edebiliriz: "İnsanlık zaten hastadır. "

Bedenlenmemizin tek öğrenilebilir anlamı bilinçlenmektir. Oysa, insanların yaşamlarındaki bu tek önemli konuyla bu kadar az ilgilenmeleri son derece şaşırtıcıdır. İnsanların çoğu, günün birinde solucanlara yem olacağı kesin olan bedenlerine çok daha fazla bakmakta ve özen göstermektedirler. Oysa, bir gün her şey, aile, para, ev, şöhret geride kalacaktır. Mezardan sonra devam eden tek şey, bilinçtir ve insan en az bilinciyle ilgilenir. Bilinçlenme, var olmamızın amacıdır - bütün evren sadece bu amaca hizmet eder.

İnsanlar, eski zamanlarda beri bilinçlenmeye ve kendini bulmaya giden zor yolda birtakım yardımcı araçlar geliştirmişler-

dir; örneğin Yoga, Zen, Tasavvuf, Kabala ve Büyü gibi. Bunların yöntemleri farklı olmakla birlikte, hedefleri aynıdır: İnsanın özgürlüğe ve mükemmelliğe kavuşması. Zamanımızın batılı, bilimselliğe yönelik dünya görüşünden, bu konuda çıkan en yeni kuşak, psikoloji ve psikoterapidir. Psikoloji başlangıçta, insanların eskiden beri, başka isimler altında gayet iyi bildiği şeyleri araştırdığını göremedi. Ama küçük bir çocuğun gelişimine engel olamayacağımız gibi, psikoloji de, bütün büyük öğretilerin gittiği yolda, kendi gelişimini gerçekleştirmeye başladı.

Bu alanın öncüleri psikoterapistlerdir, çünkü günlük pratik uygulamalar, kuramsal tekyönlülükleri, istatistik ve testlere göre çok daha hızlı düzeltir. Bugün psikoterapinin kullanımıyla, bütün kültürlerden ve zamanlardan her yönde düşünce ve yöntem bir araya gelmektedir. Ancak psikoterapi aydınlanmış insan üretmez. Hedefe giden yol, oldukça zor ve uzundur, hep daha az insan bu yoldan gidebilmektedir. Ama, daha büyük bir bilinçlilik yönünde atılan her adım, bir gelişmedir ve gelişim kanununa hizmet eder. Bu bakımdan, psikoterapinin, günümüzde daha bilinçli ve daha dürüst olabilmek için en iyi yöntemlerden biri olduğunu söyleyebiliriz.

Psikoterapiyi anlatırken, öncelikle bizim yıllardan beri kullandığımız ve "reenkarnasyon terapisi" adını taşıyan yöntemden söz etmemiz gerekir. Bu kavramın 1976 yılında, "Yeniden Doğuş Deneyimi" adlı kitabımda ilk kez yayınlanmasından sonra, bu tanımlama sık sık farklı tedavi yöntemlerinde kullanıldı. Bu durum, "reenkarnasyon terapisi" kavramında bazı belirsizliklere neden oldu. Burada, "reenkarnasyon terapisi" kavramına netlik kazandıracak kısa bir açıklama yapmayı uygun gördük.

Hastanın, terapi hakkında bir imge oluşturması, tedaviyi engeller. Çünkü imge, gerçeğin önüne geçer ve görüntüyü kapatır. Terapi bir girişimdir ve o şekilde yaşanması gerekir. Terapi

insanı, korku dolu uyuşukluktan ve güvenlik elde etme çabalarından dışarıya çıkartarak, değişim sürecine sokmayı hedefler. Bu nedenle terapide kesin bir plan yoktur.

Bu kitabın kuramsal bölümündeki bilgilerden, reenkarnasyon terapisinin ne olmadığını anlayabiliriz: Bizim aradığımız, bir hastalık belirtisinin, önceki yaşamlardan kaynaklanan birtakım nedenleri değildir. Reenkarnasyon terapisi, zamana yayılmış bir psikoanaliz de değildir. Reenkarnasyon terapisi, pratik uygulamada birçok denenmiş tekniği bir arada kullanan farklı bir kavramdır. Genelde psikoterapi, bir uygulama tekniğidir, öğretilmesi hemen hemen olanaksızdır. Aynı süreçleri uygulayarak, aynı sonuçların elde edileceğine inanmak, büyük bir yanlışlık olur. Şekiller, sadece içeriklerin taşıyıcısıdır. Eğer şekiller, içeriği kaybederse, psikoterapi de bütün diğer ezoterik teknikler gibi hızla maskaralığa dönüşür.

Reenkarnasyon terapisinin bu şekilde adlandırılmasının nedeni, bu terapide, bilinçlenmenin ve geçmiş bedenlenmelerde (geçmiş hayatlarımızda) yaşananların, geniş bir yer tutmasıdır. Geçmiş hayatlarda yaşananlar, tek başına terapi değildir. Tek başına bağırarak rahatlamak da terapi değildir. Ancak her ikisi de tedaviyi destekleyebilir. Bu terapide, geçmiş hayatlar konusunda bilinçlenme çabasının nedeni, bu hayatlarda kişinin ne olduğunu öğrenmek değil, terapinin amacına daha iyi hizmet edecek bir araç tanımıyor olmamızdır.

Bu kitapta, insanın bütün probleminin "gölge"sinde bulunduğunu detaylı olarak açıkladık. Gölgeyle karşılaşma ve onun adım adım özümsenmesi, Reenkarnasyon terapisinin temel konusudur. Bizim tekniğimiz her şeyden önce, kişinin bu yaşamdaki biyolojik gölgesinin ötesinde, daha büyük, karmik gölgesi ile karşılaşmasını sağlar. Bu kolay olmayan karşılaşma, iyileşmeye giden tek yoldur. Eski yaşamlarımız, gölgemi-

zi bütün kimliğiyle yaşamak ve onunla bütünleşmek bakımından, diğer tekniklerin bize veremediği bazı olanaklar tanır.

Biz anılarla çalışmayız, aksine geçmiş yaşamlar yaşanarak "şimdi"ye dönüşür. Bizim bilincimiz dışında bir zaman olmadığı için, bu mümkündür. Zaman, süreçleri görebilmek için bir olanaktır. Bir örnek verelim: Aynı anda yayında olan birçok radyo programı vardır. Bu programları dinlemek istediğimizde, hepsini birden dinleyemeyiz. Bu aşamada bir sıralama zorunlu hale gelir. Radyo alıcımızı, arka arkaya farklı frekanslara çevirir ve radyo aracılığıyla, bu değişik programları sırayla dinleriz. Bu örnekteki radyo alıcısının yerine kendi bilincimizi yerleştirelim. Burada her bir frekans, bizim farklı yaşamlarımızı ifade eder.

Reenkarnasyon terapisinde, hastanın farklı bir frekansı algılayabilmesi için, önceki frekansından (o zamana kadarki kimliğinden) kurtulması sağlanır. Aynı anda, hastanın kendini özdeşleştirdiği önceki hayatları, bu hayatıyla aynı gerçeklik duygusunda yaşanır. "Diğer hayatlar" paralel ve aynı anda var olduğu için, bunlar bütün duyu organlarıyla da algılanabilir. "Üçüncü radyo programı", "birinci" veya "ikinci programdan" daha uzakta değildir. Ancak biz belli bir zamanda sadece bir tanesini algılayabiliriz, ama radyo frekanslarını istediğimiz kadar değiştirebiliriz.

Reenkarnasyon terapisinde, bilinçli olarak zamanla oynarız. Bazı kişiler, problemler şimdi ve burada iken, eski yaşamlarda çözüm aramanın anlamsız olduğuna ilişkin eleştirilerde bulunurlar. Oysa, bizim yaptığımız, hastayı zaman ve nedensellikten uzaklaştırarak, onu "sonsuz burada" ve "sonsuz şimdi"yle yüzleştirmektir. Hastanın bütün yansıtmalarını yok eden ve ona her şeyin sorumlusu olduğunu gösteren başka bir tedavi şekli, bildiğimiz kadarıyla yoktur.

Reenkarnasyon terapisi, ruhsal bir süreci harekete geçirmeye çalışır. Önemli olan, zihinsel sıralama veya olayların yorumlanması değil, sürecin kendisidir. Psikoterapinin sadece ruhsal rahatsızlıkları iyileştirdiğine dair yaygın bir kanı vardır. Bedensel hastalıklarda ise, psikoterapinin getirdiği olanaklar pek gözönünde bulundurulmaz. Bu nedenle kitabın sonunda, psikoterapiden söz etmeyi uygun bulduk. Bizim tecrübemize ve görüşümüze göre psikoterapi, bedensel hastalıkları gerçekten iyileştirmek için başarı umudu taşıyan tek yöntemdir.

İnsanlar hastalanarak, iyileşmeye zorlanırlar. Psikoterapinin görevi, bu gelişim ve dönüşüm sürecinde, insanlara yardımcı olmaktır. Bu nedenle bizler, terapi sırasında, kişinin hastalıklarıyla birlik olarak, hastalığın iyileştirici hedefine ulaşmasına yardım ederiz - çünkü beden her zaman haklıdır. Tıp ise tersini uygular - hastalıklara karşı hastalarla birlik olur. Bizler daima, gölgenin bulunduğu tarafta dururuz ve onun ışığa çıkmasına yardım ederiz; hastalığa ve onun belirtilerine karşı bir savaş vermeyiz - hastalıkları, iyileşmenin dönüm noktası olarak kullanırız.

Hastalık, insanın büyük şansı, kıymetli mal varlığıdır. Hastalık, iyileşmeye giden yolda kişisel öğretmenimiz ve rehberimizdir. Bu hedefe giden, genelde zor ve karmaşık olan farklı yollar vardır - ama bu yolların en yakını ve kişisel olanı dikkatsizce gözden kaçırılır: "Hastalık" Bu yol, imgelerden ve kendini kandırmaktan en uzak yoldur. Bu nedenle pek sevilmez. Hem terapide, hem de bu kitapta, hastalığı içine sokulduğu dar kalıplardan kurtarmak ve insanlıkla gerçek bağlantısını göstermek öncelikli hedefimizdir. Hastalığı bir yol olarak kavramayı öğrenenlerin önünde, yepyeni bir dünya açılacaktır. Bizim hastalıklara yaklaşımımız, hayatı ne daha kolay, ne de daha sağlıklı kılar. Bizim isteğimiz daha çok, bu kutup-

laşmış dünyanın çatışmaları ve problemleriyle dürüstçe göz göze gelme cesaretini yaratmak ve "çatışma düşmanı" dünyamızdaki imgeleri parçalayarak, dürüstlüğe yol açmaktır.

Hermann Hesse şöyle demişti: "Problemler, çözülmeleri için var olmazlar; onlar sadece, aralarında yaşam için gerekli gerilimin üretildiği kutuplardır. " Çözüm, kutuplaşmanın ötesindedir - oraya ulaşabilmek için, insanın kutupları "bir"leştirmesi, zıtlıkları barıştırması gerekir. Çok zor olan bu zıtları "bir"leştirme sanatını, ancak her iki kutbu da tanıyanlar gerçekleştirebilir. Bunun için insanın, cesaretle bütün kutupları yaşaması ve onlarla bütünleşmesi gerekir. Buna, eski metinlerde "solve et coagola" denir, yani "çöz ve bağla" Zıtları birleştirmeye cesaret etmeden önce, ayırt etmeyi ve bölünmeyi öğrenmek zorundayız. İnsan, ruhunun en karanlık gecesinde ve en derin ümitsizliğinde, kendinin ışığını bulabilmek için maddesel dünyadaki kutuplaşmanın derinliklerine, bedenselliğe, hastalığa, suça ve günaha inmek zorundadır. Bu ışık, onun eziyet ve acıdan geçen yolunu, anlamlı bir oyun olarak görmesini sağlayacak ve zaten her zaman var olduğu yerde, "birlik"te kendisini yeniden bulmasına yardım edecektir.

İyiyi ve Kötüyü tanıdım, Günahı ve Fazileti, Haklıyı ve Haksızı; Yargıladım ve yargılandım; Doğumdan ve Ölümden geçtim, Sevinçten ve Kederden, Cennetten ve Cehennemden; ve en sonunda anladım ki, Ben her şeyle "Bir"im ve her şey benim içimde.

Hazrat Inayat Khan

Organların ve Vücudumuzun Farklı Bölümlerinin Ruhsal Karşılıkları

Ağız	Kabul etmeye hazır olma
Akciğer	Temas, iletişim, özgürlük
Ayaklar	Anlayış, sabır, alçakgönüllülük, kök salma
Boyun	Korku
Böbrekler	Beraberlik
Burun	Güç, iktidar, gurur, cinsellik
Cinsel Organlar	Cinsellik
Deri	Sınırlama, kurallar, temas, şefkat
Dişeti	Güven
Dişler	Saldırganlık, canlılık
Diz	Alçakgönüllülük
Eller	Dokunma, kavrama, eylem yeteneği
Gözler	İnceleme, anlama
İdrar Kesesi (Mesane)	Baskıyı serbest bırakma
İnce Bağırsak	Hazmetme, çözümleme (analiz etme)
Kalın Bağırsak	Bilinçdışı, cimrilik
Kalp	Sevme yeteneği, duygular
Kan	Yaşama gücü, canlılık
Karaciğer	Değerlendirme, dünya görüşü, geçmişle nedensel bağlantımız
Kaslar	Hareketlilik, esneklik, etkinlik
Kemikler	Sağlamlık, kurallara uyma
Kollar ve Bacaklar	Hareketlilik, esneklik, etkinlik
Kulaklar	İtaat
Mide	Duygular, kabul etme yeteneği
Penis	Güç, iktidar
Saçlar	Özgürlük, güç, iktidar
Safra	Saldırganlık
Sırt	Doğruluk, içtenlik
Tırnaklar (El ve Ayakla)	Saldırganlık
Vajina	Fedakârlık, bağlılık

DİZİN

Aşağıdaki dizin, belli bir hastalık belirtisinin kitapta kolayca bulunmasına yardımcı olmak üzere hazırlanmıştır. Bir hastalık belirtisinin metin içinde açıklandığı bölümler, sayfa numaraları ile hastalık isimlerinin karşısında belirtilmiştir. Buna ilaveten, açıklanan hastalıkla aynı veya benzer yoruma sahip olan tüm diğer belirtiler de dizinde yer almaktadır. Bu tür benzeşmelerde, ilgili belirtinin yanına "benzer şekilde-benz." notu düşülmüştür. Bir hastalığın karşısında, birden fazla sayfa numarası bulunması, bu konuya ilişkin yorumların farklı yönlerinin okunarak bir araya getirilmesi gerektiğini gösterir (örneğin, iltihaplanma + bir organ gibi). Dizin iki bölüme ayrılmaktadır; bunlardan birincisi, Türkçe hastalık isimlerini, ikincisi, Latince hastalık isimlerini içermektedir.

Dizin (Türkçe)

Adet sancıları 66

Adet düzensizlikleri 155, 156,197-200, 204, 205, 244

Ağrılar 28, 66, 68, 86, 94, 105, 128, 133-135, 147, 162, 165, 167, 169, 170, 172, 173, 190, 215, 221, 225-228, 240, 244

AIDS 262-268

Akciğer iltihabı, benz. 104, 123

Alkol bağımlılığı 140, 150, 252, 253

Altını ıslatma 192, 193

Astım 121, 125, 127-132

Ateş 105, 107, 110

Bademcik iltihabı 128

Bağ dokusu zayıflığı 217

Bağımlılık hastalıkları 244, 251, 252, 254

Bağırsakta gaz oluşumu, benz. 140

Bağışıklık sistemi 118, 263, 266

Bahar nezlesi 120

Baş ağrıları 66, 169

Baygınlık 66, 209, 210

Boğaz iltihabı 66

Boğazda tıkanıklık hissi, benz. 140

Boyun ağrıları, benz. 134, 140

Boyun tutulması 229

Böbrek iltihabı, benz 104, 183.

Böbrekler 150, 183, 187-189, 191, 192, 202, 203, 278

Böbrek sancısı 189, 190
Böbrek taşları 153, 189-191
Cinsel hastalıklar 264
Cinsellik 91, 120, 121, 138, 155, 170, 171, 173, 174, 178, 181-183, 195-199, 201, 203, 205, 206, 210, 239, 246, 266-268, 275
Çocuk hastalıkları 97, 112, 179
Damar kireçlenmesi 209, 212, 215
Deri 88, 89, 225, 174-182, 217, 239, 240, 278
Deri kaşıntıları 88
Dişler 137-140, 142, 153
Dişeti kanamaları 139, 140, 142, 278
Doğum 202, 203, 205, 213, 245, 250
Duyu organları 47, 158, 160, 175
Düşük kan basıncı (düşük tansiyon) 93, 209, 210, 213, 217
Egzama 66, 88, 125, 177, 179, 181, 182
Eklem iltihabı 165, 223-228
Emzirme 203, 204
Gebelik, 200-202
Gebelikte kusma 200-202
Gebelik toksemisi 202
Glokom (Karasu) 163
Grip 133
Gut hastalığı, benz. 226
Hareket mekanizması 219, 226
Hipermetrop 161
İdrar baskısı 193
İdrar kesesi (Mesane) 192, 193, 194, 278
İdrar kesesi iltihabı 193
İdrar kesesi zayıflığı 192
İltihaplanma (enfeksiyon) 95, 96, 104-112, 113, 127, 133, 147, 162, 175, 223, 226, 227, 228
İnce bağırsak 145
İncinmeler 223
İshal 68, 86, 93, 145, 147, 148, 169
İşitme güçlüğü 165
İşitme kaybı 165
İştahsızlık, benz. 135
Kalın bağırsak iltihabı 145, 147, 278
Kalp 13, 66, 89, 109, 128, 168, 209, 212-216, 225, 228, 244, 261, 278
Kalp çarpıntısı 244
Kalp damarlarının tıkanması 129, 212
Kalp krizi 128, 212, 214-216
Kalp nevrozu 214, 215
Kalpte ritim bozuklukları 215
Kan dolaşımı 202, 209, 213, 217, 262
Kanser 93, 113, 255-261, 263, 264, 267
Kansızlık 210
Karaciğer 149-154, 278
Karaciğer sirozu, benz. 149
Kaşıntı 88, 181

Katarakt 163
Kazalar 95, 100, 234, 235, 236-240
Kekeleme 232, 233
Kırıklar 240, 241
Kısırlık 104
Kızamık, benz. 179
Kızıl, benz. 104, 177
Konak 179
Konjonktiv iltihabı 162
Körlük 100, 101, 162, 258
Kulaklar 164-166, 278
Kurdeşen, benz. 177, 181
Kusma 141, 154, 169, 200-202
Menapoz 204, 205
Mide 66, 86, 136, 141-145, 169, 187, 201, 202, 228, 271, 278
Mide asidi 142
Mide bulantısı 86, 141, 201
Mide delinmesi 143, 144
Mide ekşimesi 142
Mide yanması 86
Migren 169-173, 232, 233
Miyop 161
Omurlar arası diskler 219, 221
Orta kulak iltihabı, benz. 104, 164
Öksürük 130, 134
Pankreas iltihabı 147
Peklik 66, 92, 146, 147, 177, 244
Safra kesesi 153, 190
Safra kesesi taşları 153
Sarılık 151
Sedef hastalığı 179, 180
Ses kısılması, benz. 133
Sırt ağrıları, benz. 219
Sigara 73, 120, 129, 189, 253
Sindirim 135, 136, 144-147, 154, 171
Sinirsel iştahsızlık 154-157, 199
Solunum organları 123, 133
Şaşılık 163
Şeker hastalığı 148
Tırnak yeme 230-232
Trafik kazası 237
Uykusuzluk 66, 244, 246-250
Uyuşturucular 251-254, 262, 267
Üşütme (soğuk algınlığı) 86, 104, 133
Varis 217
Yalancı gebelik 200, 201
Yanıklar 239
Yapay böbrekler 191
Yazma krampı 229
Yemek yeme bağımlılığı 136, 154, 155, 170, 252
Yumurtalık iltihabı, benz. 104, 195
Yutkunma güçlüğü 240
Yüksek kan basıncı (yüksek tansiyon) 93, 172, 202, 209-212, 215
Zona hastalığı, benz. 174

Dizin (Latince)

Abort 201
Abse, benz. 104, 174
Achylie, benz. 135
Adipositas 251
Adnexitis, benz. 104, 195
Akne 177
Alergie 118, 122
Albuminurie, benz. 183
Amenorrhoe 197
Anemi 209
Angina pectoris 215
Angina tonsillaris 133, 154
Anorexia nervosa 154
Anorgasmie 195
Arrhythmie 209
Arteriosklerose 209
Arthritis 223
Arthrose, benz. 223
Arthritis urica, benz. 225
Asthma bronchiale 127-132
Bronchitis 123, 127
Bronchopneumonie 104, 123
Carcinom 255
Cholezystitis 154
Cholelithiasis 154
Colitis ulcerosa 147
Commotio 239, 240
Conjunctivitis 162
Coronarinsuffizienz 215
Crusta lactea 178
Cystitis 195
Diarrhoe 145
Depression 244
Dermatitis 177
Diabetes mellitus 147
Dysenterie, benz. 145
Dysmenorrhoe 197
Eklampsie 201
Ekzem 177
Embolie 217
Endocarditis 209
Enuresis nocturna 192
Extrasystolie 209
Flatulenz, benz. 140, 141
Frakturen 239, 240
Frigiditat 205
Gastritis 141
Gastroenteritis, benz. 140, 141, 145
Gingivitis, benz. 137, 140
Glaukom 162
Globus hystericus, benz. 140
Glomerulonephritis 188
Hemikranie 169
Hepatitis 149
Herpes zoster, benz. 174
Hypermenorrhoe 197

Hypertonie 209
Hypogalaktie 201-202
Hypomenorrhoe 197
Hypotonie 209
Ikterus 149
Immunsystem 117
Impotenz 205
Infektion 104, 115
Ischias 221
Karies 137
Klimakterium feminine 205
Kollaps 209
Konjunktivitis 162
Laryngitis, benz. 127
Leberzirrhose, benz. 149
Lumbago 221
Lymphangitis, benz. 104
Melignome 255
Menstruation 197
Menopause 205
Meteorismus 140
Migren 169
Morbus bechterew 219
Myocarditis, benz. 209
Myom 205
Nausea 140, 141
Nephritis, benz. 183
Nephrolithiasis 191
Obstipation 145
Orgasmus 205
Otitis media, benz. 104, 164
Pankreasinsuffiziens 147
Pankreatitis 147
Parodontose, benz. 137, 140
Pharyngitis 127, 128
Phlebitis 217
Phlegmone, benz. 174, 181
Pneumonie 104, 123
Polyarthritis 225
Pruritus 181
Psoriasis 178
Pseudograviditat 201
Psychos 244
Pyelonephritis 104, 183
Rheumatismus 225
Stenorcardie 215
Sterilitat 205
Tachycardie 209
Thrombophlebitis, benz. 217
Thrombose 217
Tonsillitis 127, 128
Torticollis spasticus 229
Tuberkulose, benz. 104, 123
Ulcus duodeni 141-144
Urtikaria, benz. 177
Varikose 217
Vomitus 140
Zoster, benz. 174
Zystitis 195

Kitap Hakkında

Hümanist Psikolog Thorwald Dethlefsen ve Doktor Rüdiger Dahlke, bu sansasyonel eserle, hastalığın derinden anlaşılmasına giden yolu bizlere göstermektedirler. Yazarlara göre, tedavi edilebilen değişik hastalıklar yoktur, sadece insanın "iyi olmaması" ile bağlantılı olarak, kendini farklı biçimlerde gösteren tek bir hastalık vardır. Bu hastalık, insana ömür boyu eşlik eder ve ölümle son bulur. Hava nefesin bir parçasıdır, hastalık da yaşamın. Bu anlamda hastalık, insanın gerginlik içinde yaşadığının bir işaretidir. Bu gerginliğin belirtileri, genelde ilaçlar ve operasyon yoluyla sadece bir süre için uzaklaştırılabilmekte veya hiç iyileştirilememektedir. Sonuçta tüm fiziksel ve ruhsal hastalıklarımız, bizlere ruhsal alandan çok değerli mesajlar getiren birtakım belirtilerdir.

Kitabın bu baskısında, hastalık isimlerinin Türkçe ve Latince dizinleri ve vücudumuzun farklı bölümleri ile organların sembolik karşılıklarını içeren bir özet bulunmaktadır. Ayrıca, baskı, Aids hakkında ayrıntılı bir bölümle genişletilmiş ve bununla birlikte en yeni halini almıştır.

Yazarlar Hakkında

Rüdiger Dahlke Münih'te tıp okudu. Daha sonra öğrenimini, Doğal Tedavi Yöntemleri ve değişik Psiko-terapi uygulamaları ile devam ettirdi; Psikoterapi (Reenkarnasyon Terapisi) ve Doğal Tedavi alanında doktor olarak çalışmakta, diyet ve meditasyon kursları yönetmektedir.

Thorwald Dethlefsen Psikolog, Psikoterapist ve Ezoterik Psikolojinin en tanınmış temsilcilerinden biridir. 1973 yılından beri Münih'teki "Özel Olağandışı Psikoloji Enstitüsü"nü yönetmektedir. Kitapları en önemli dillere çevrilmiş ve tüm dünyada yüksek baskı rakamlarına ulaşmıştır.